

# VIZKURÁM

35 ÉVI TAPASZTALAT ALAPJÁN

A BETETSEGEK GYÓGYÍTÁSA

ÉS AZ

EGÉSZSÉG MEGÓVÁSA VÉGETT

IRTA

KNEIPP SEBESTYÉN

lelkész bajorországi Worishofenben

Szerző arcképével

AZ EREDETINEK NEGYVENKETTEDIK KIADÁSA UTÁN

FÜRDÍTÖTTA

MED. DR. BAJÁN MIKSA

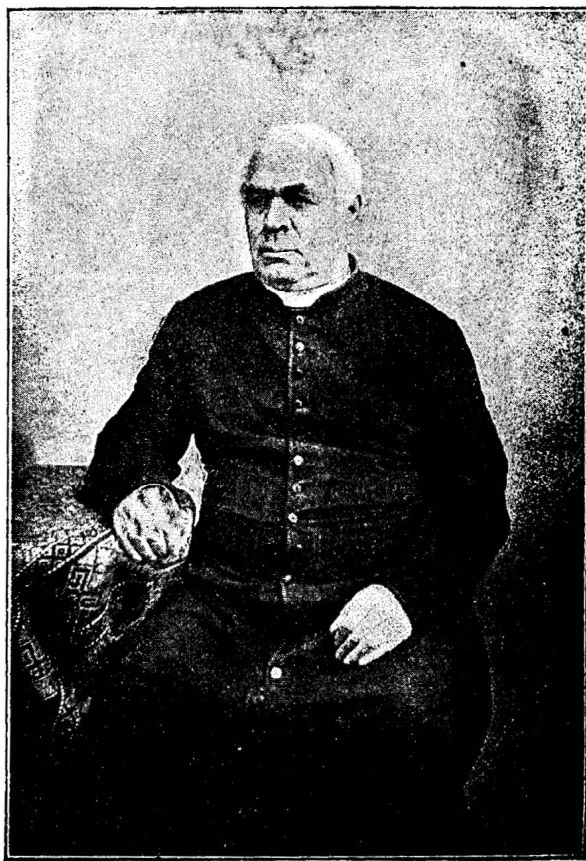
BUDAPEST, 1893

GERŐ ÉSKOSTYÁL KIADÁSA

Muzeum-körút 5.







Sbr Krüppel



## BEVEZETÉS.



mennyire nem hasonlít a fa egyik levele a másikhoz, oly nagy mértékben különbözik egyik ember sorsa is a másiktól. Ha mindenki leírhatná halála előtt élete történetét, éppen annyiféle élettörténet lenne abból, a hány ember írta. Össze-vissza futnak az egymást keresztező utak az ember életében, — olykor szinte olyanok, mint valami szétfejtetlen csomó, miben a szálak minden terv és cél nélkül vannak egymásra halmozva. Gyakran lát-szik ilyenek előttünk az élet, tényleg azonban sosem ilyen. A hit világa, odaveti sugárzó fényét a zavaros homályba és megmutatja, hogy mindama összebogozott szálak, bölcs czélokra szolgálnak és egytől-egyig, mind a nagy-bölcsességű teremtetőtől már elejétől fogva megállapított terv szerint egy kiűzött célhoz vezetnek. Csodálatosak a gondviselés útai.

Ha az aggkor magas őrtornyáról, az átélt évekre tekintek vissza és utaim össze-visszásságát látom, látom azt is, hogy ez utak néhány ízben szinte az örvény szélén jártak — látszólag — végül azonban, egy torkolatba futnak össze és minden reménységem daczára felhívatásom deletőpontjára vezettek, és minden okom meg van arra, hogy a gondviselés szeretettel teljes és bölcs hatalmát dicsérjem, annyiival is inkább, mert az emberi gondolkodás szerint, gonosz és halálhoz vezető ösvények nekem és

más számtalannak még új forrását az életnek mutatták meg.

21 éves multam, mikor vándorló-könyvemmel zsemben otthonom elhagytam. A könyvecskében takácslegénynek voltam írva, de szívem lapjain más volt felírva gyermekkorom napjai óta már. Névtelen, leirhatlan fájdalommal és vágyó epedéssel vártam már évek óta e távozást, hogy eszményem megvalósíthassam: lelkész akartam lenni. És így mentem én, — nem a mint akarták és várták, hogy takácsmesterré legyek, — hanem jártam egyik helyről a másikra és kerestem, nem találok e valakit, a ki a tanulmányokban segítségemre legyen. Ekkor, a már az öröklétbe átszenderült prälatus, Merkle Mátyás († 1881), ki akkor grönenbach-i káplán volt, — vett pártfogásába, két évig részesített magánoktatásban és oly fáradhatlan buzgalommal készítette elő, hogy már e két év elmúltával fölvetethettem magam a gymnasiumba. A munka nehéz volt és a mint látszott, hiábavaló. A legnagyobb nélkülözés és megerőltetés öt hosszú éve után, testileg és lelkileg meg voltam törve. Atyám egyszer hazavitt a városból és még most is fülemben cseng, annak a vendéglősnek a szava a kinél megpihentünk: „Takács uram — így szólt, — most utoljára viszi haza a fiát!“ És nemcsak egyedül a vendéglős mondta ezt; vele együtt mások is osztottak e nézetben. Egy akkori hírneves katonaorvos élt nálunk, nagy emberbarát és a szegénysorsu betegek nagyszívű segítője volt. Gymnásiumi időm utolsó előtti évében 90-szer látogatott meg, az utolsó évben több, mint százszor. Oly szívesen segített volna rajtam; de az előrehaladó sorvadás, győzedelmeskedett orvosi tudománya minden áldozatrakész felebaráti szeretete fölött. Én magam, régen feladtam minden reményt és csendes megadással vártam a véget.

Mulatság és szórakozásul szerettem a könyveket la-

pozgatni. A véletlenség, — e szót csak olyan formán használok, mint azt általában szokták szólásformaként, mert üres, semmit se mondó egy szó, mert véletlenség nincs, — egy jelentéktelennek látszó könyvecskét juttatott kezembe; felnyitottam: a vizgyógyászatról beszélt. Lapozgattam benne, majd itt, majd amott, hihetetlen dolgokat mondott. Végül felvillant agyamban, hátha rátalálnál benne, a te saját bajodra. Tovább nézegettem. Valóban, meg volt, ráillet egy szál! Mily öröm, mily vigasztalás! Új remények villanyozták fel a hervadt testet és még hervadtabb lelket. E könyvecske lett az első szalmaszál a mibe kapaszkodtam; rövid idő múlva a beteget gyámolító maczkóvá lett; és ma mentőhajónak látja lelkem, mit a könyörületes gondviselés, a legjobb időben a legnagyobb szükség óráján küldött nekem.

A könyvecskét, mely a friss víz gyógyító erejéről szólt, egy orvos írta, az alkalmazások maguk nagyobb-részt durvák és szigorúak. Próbáltam egy negyedévig, fél évig; nem éreztem ugyan semmi jelentékenyebb javulást, de rosszabbodást sem. Ez bátorságot kölcsönzött. Eljött az 1849-ik év tele, én újra Dillingenben voltam. Hetenként 2—3-szor kerestem egy-egy magános helyet és néhány pillanatig fürödtem a Dunában. Siettem a fürdés helyére, még jobban siettem hazafelé, a meleg szobába. Káros soha nem volt e hideg fürdés, hasznos, azt hittem, szinte nem. 1850-ben Münchenbe mentem a Georgianumba. Itt találtam egy szegény tanulót, a kinek még sokkal rosszabbul állt a dolga, mint nekem. Az intézet orvosa vonakodott kiadni a felszenteléséhez szükséges orvosi bizonyítványt; mert — ekként indokolta vonakodását — „mert nem sokáig él.“ Most már volt nekem is egy társam. Beavattam könyvecském titkaiba, és ketten próbálgattuk, gyakoroltunk, vetélkedve. Barátom rövid idő alatt megkapta az

orvosi bizonyítványt és máig is él. Én magam mind jobban és jobban erősödtem, lelkésszé lettem és szent hivatásomnak élek már több, mint 38 éve. Barátaim hizelegnek és azt mondják, hogy ma is, mikor már 70 éves vagyok csodálják hangom erejét és testi erőmet. Hűnek bizonyult, jó barátom maradt a víz; ki vehetné tőlem rossz néven, ha én megőrzöm iránta való barátságom?

A ki maga is megizlelte a nyomort és szükségét, az tudja a nyomort és szükségét méltányolni.

Nem minden beteg egyformán szerencsétlen. Kinek meg van a módja arra, hogy megszerezze a gyógyulást, könnyen kibékülhet egy rövid szenvedési idővel. Ilyen betegeket, száz és ezerszámra utasítottam el magam, az első években. Annak a szegénynek van legtöbbször részvétünkre szüksége, a kit szegény és elhagyott volta mellett, az orvosok feladnak és kit cserben hagy minden orvosság és gyógyítószer. Nagyszámu ilyen jóbarátom van nekem; mert ilyen szegényeket és teljesen elszegényedetteket, kik sehol másutt segélyben nem részesülnek, soha el nem utasítottam. Kemény, lelkiismeretlen és hálatlan dolognak látszott volna előttem, ha elzártam volna ajtóm ilyen elhagyottak előtt, ha megtagadtam volna ama segélyforrásokat, mik nekem magamnak, gyógyulást és menekvést nyújtottak bajomban.

A szenvedők nagy száma és szenvedéseik még nagyobb különfélesége ösztönzött arra, hogy a víz körül való tapasztalataimat kibővitsem és a vízgyógyimódot tökéletesítem.

Első, e téren való tanácsadóm, az ismert kis könyv iránt, bevezető utmutatásaiért szívből fakadó hálával viseltetem. De jókor beláttam, hogy némely alkalmazása nagyon

is durva és elriasztó az emberi természetre nézve. „Lókurának“ nevezgették, nagy előszeretettel a víz-kurát és még máig is sokan, kik gyalázzák azt, a mit nem ismernek, vagy nem alaposan ismernek, — mindent a mi a vízzel kapcsolatos, derűre, borúra szélhámosságnak nevezgetnek. Azt nagyon szívesen beismerem magam is, hogy a vízgymógymód kezdete idején, annak alkalmazása inkább valami csontos, erős izmú lóhoz volt mérve, mint holmi gyenge idegű, finom husu emberkéhez.

A híres Ravignan S. E. atya életleírásában, a következő sorok fordulnak elő: „Betegségét, a torokbajt, a megerőltetés (a pater híres szónok volt, a ki Párisban, Londonban és más nagy városokban, apostoli buzgalommal hirdette az Isten ígését) rosszabbá, végre idültté tette... Légcsőve tiszta egy seb volt már csak, hangja elvesztett. Két egész év mult el tétlenség és szenvedésben. — (1846—1848.) Kúrák, légváltztatás, délvidéki tartózkodás, mind nem használtak. 1848. júliusában Ravignan atya doktor R.-hez fordult és hosszasan tartózkodott nála. — Egy reggel, a mise után, mi rendszerint a ház minden lakóját egybegyűjtötte, a doktor tudtúl adta az összegyűlteknak, hogy Ravignan atya szenvedőbbnek érzi magát a szokottnál és nem jó reggelire. Ezzel ő maga is eltűnt... bement betegéhez és így szólt: „Keljen fel és kövessen!“ „De hová visz ön?“ felelt a páter. „A vízbe akarom önt dobni!“ „A vízbe? ezzel a lázzal, ezzel a köhögéssel! De, jól van, nem bánom, kezei között vagyok és engedelmessékednem kell.“ — Az eredmény szembetűnő volt. Már délben nagy diadallal vezette betegét a doktor asztalhoz és a ki reggel, még néma volt és alig hallható hangon szólt csak, este maga beszélte el gyógyulása történetét.

Ezt bizony, én magam is „lókurának“ hívom és min-



den sikeres volta daczára is, sem magam nem utánoznám sem másnak nem tanácsolnám.

E helyen jegyzem meg, hogy nem minden, — a mi vízgyógyintézetben szokásos, alkalmazást helyeslek, némelyiket egyenesen rossznak is tartok. Ezek nagyon is erőseknek és, bocsánatértte, nagyon is egyoldalúak. Sokat hibáznak a körül, hogy nem veszik figyelembe, a patientsek különböző erős természetét, többé vagy kevésbbé előrehaladt bajaikat és így tovább. Épen ebben, az alkalmazások sokféleségében is különböző, minden egyes patientshez, különböző módon való alkalmazásában ugyanazon gyógyító módnak, ebben kell nyilatkoznia a mesternek. Jöttek hozzám, keservesen panaszkodó betegek sokféle intézetből és így beszélt mind: „Kitarthatatlan az állapot, valóssággal önmagunkból vetköztetnek ki!” Ennek nem szabad történnie. Jött hozzám, egy egészséges ember, a ki azt állította, hogy a reggeli mosások kárára váltak. „Hogy végezte ön azokat?” kértem én. „Negyedórahosszat tartottam fejem a kut csöve alá, miből jéghideg víz folyt”. Csoda lett volna, ha ilyen szélsősöködés teljesen tönkre nem teszi. Az ilyen esztelen balgaság csak gúnyt, nevetést idézhet fel bennünk. És mégis, mily sokan viselkedtek így, sőt még balgább módon, szeintem, a mivel egyszer mindenkorra számos szenvedőt elriasztottak a vizkurától. Számos példa illusztrálhatná fényesen ez állításomat.

Óvatosságra intek mindenkit, a viz nagyon erős és nagyokon alkalmazásával szemben. A gyógyító elem haszna, kárunkra válik, és a szenvedő reménye, félelem és irtózatá lesz. 30 évig kutattam e téren és minden egyes alkalmazást, magamon próbáltam ki. Nyíltan bevallom; háromszor jutottam oly helyzetbe, hogy a viz alkalmazási módját megváltoztassam, hogy szelidebbre váltsam, hogy a szelid-

séget még fokozzam. Már, 17 év óta fenntartott és számtalan gyógyítással kipróbált meggyőződésemszerint, a legelőnyösebb hatásai és legbiztosabb eredménye akkor van a víz alkalmazásának, ha azt a legegyszerűbb, legkönnyebb és legártalmatlanabb módon hajtjuk végre magunkon.

Hogy én mily alakban használok a vizet, mint gyógyítószert, elmondja a könyvecske első része, mely a víz alkalmazásairól szól és a harmadik rész, mely az egyes betegségekről beszél.

A második részben (olv. külön bevezetését), néhány szert állítottam össze, különösen falusiak részére, házi gyógyszerárul; e szerek épen úgy, mint a víz alkalmazásai a test belsejében, a következő három főczél egyikét szolgálják: a feloldást, vagy kiválasztást, vagy erősítést.

Ahoz, a ki nálam segítséget keres, mindenekelőtt néhány kérdést szoktam intézni, hogy elhamarkodottan és saját káromra ne cselekedjék.

El könyvecske is tartozik a következő kérdésekre, néhány rövid felelettel:

1. Mit nevezünk betegségnek és melyik közös forrásból ered minden betegség?

Az ember isten teremtő keze, remekmunkáinak egyik legcsodálatosabbika. Egymáshoz, egymásba illik minden részecskéje, minden szigoruan kimért rész harmoniás bámulatot ébresztő egységben egyesül az egészben. Még csodálatosabbak a belső működésben egymásba olvadólag dolgozó szervek. Maga a leghitелlenebb orvos és természetbúvár, ha „nem is találta meg a lelket csipői és bonczkései alatt, — nem tagadhatja meg az utánozhatlan emberi teremtménytől, a legigazabb és legnagyobb bámulat adóját. Az ember egész belseje és külseje ez egyetlen dallamban nyilatkozik meg folyton: „Minden a mi rajtam

és bennem van, dicséri az Ur nevét!" Ha ez összhang, e rend felbomlik, különböző megzavarások következtében, előállnak a „betegségek.“ Belső és külső betegségek ama mindennapi kenyér, a mit a legtöbb embernek, akarva vagy nem akarva, fogyasztani kell.

Mindezen bajok, legyen bármi a nevük, az én meggyőződésem szerint, alapjukban, eredőökükben, csirájukban: a vérben, illetve a vérkeringés zavarai bantálhatók fel. Tehát vagy az egészséges vérkeringés rendje van megzavarva, vagy a vérnek összetételében van hiba, a mit arra nem tartozó, káros nedvek elrontottak. Jól rendezett öntözési csatornákhöz, hasonlóan vonúl át az erek hálózata, piros életnedvével az egész testen, mindent, minden részt, a test minden részét, az annak legjobban használó módon táplálva, termékenyítve. A mértékletességben van a jó rend; minden túlsok és minden túlkevés, a vérkeringés ütenyében, minden idegen elem behatolása zavarja a békét, az egyetértést, egyenetlenséget idéz elő, s az egészség helyére oda állítja a betegséget.

## 2. Hogyan következik be a gyógyulás?

A hóban maradt nyomokból, a tapasztalt vadász felismeri a vadat. E nyomok után megy, ha a szarvast, az őzet, a rókát akarja felferni. Az ügyes orvos hamar tisztában van azzal, hol rejlik a baj, miben lappang eredete, mily mértékű? A tünetek megmutatják neki a bajt, ez pedig rámutat a használandó gyógyszerekre. Hisz ez nagyon is egyszerű eljárás, mondhatnák sokan. Néha igen, néha nem az. Ha megfagy a füle valakinek, tudom hogy azt a hideg okozta; a ki a malomkövön ül és hirtelen felsikolt, összezúzott ujját mutatva, attól nem igen kérdem mi baja van. De bizony egyáltalában nem ilyen könnyű a dolog, a legegyszerűbb fejbajoknál, vagy éppen gyomor-

ideg-, szív- és egyéb betegségeknél, mik nemcsak több, sőt sok előidéző okból származhatnak, hanem gyakran, szomszédos szervek megbetegedései útján idézhetnek elő. A legnagyobb óra ingáját, egyetlen szalmaszál már megállíthatja. E kicsiség megtalálása: művészet. A vizsgálat gyakran nagyon bonyolódott, igen komplikált lehet és bizony nincsenek kizárva, a legkülönbébb csalódások.

Ha a fiatal tölgy törzsét, lábammal vagy fejszével meglököm, megreszket a törzs, remeg minden gally, megmozdul minden falevél. Vagy megfordítva: ha reszket a levél, kell, hogy a törzset érte valami baj! Ez szigorúan logikus következtetés. Az idegek, ezek ilyen gallyak a testen. „Idegbaja van, idegei vannak megtámadva.” Mit tesz ez? — Roszul van mondva, mert az egész szervezet érezte a lökést, az egész meg van gyöngülve. És sajnos, ezért reszketnek az idegek is.

Vágd el, ollóval, vigyázatosan a pók mesteri hálójának egyik, a középponttól a kerület felé haladó szálát! Össze-  
rezzen az egész háló és a csodás szabályosságú mértani idomok, összevisszás alakokba bogozódnak. Mily balga lenne, ha így itélnénk e felől: zavaros egy dolog ez, a pók, bizonyosan elfeledett valamit és selyem háza építése körül nagy hibákat követett el. Feszítsd ki újra a kis szálát és az előbbi, csodás rend helyre áll újra. Ez egyetlen, kis szálát felkeresni, ebben rejlik a művészet. Ki, e helyett össze vissza tapogat, az az egészet elrontja. Az alkalmazást mindenkire magára hagyom és kérdésünkre egyszerűen ezt felelem; mily egyszerű, tiszta és könnyű, sőt mondhatnám, csaknem minden csalódást, tévedést kizáró a gyógyítás, ha tudom, hogy minden betegség, a vér keringésének megzavarodásában leli alapját. A gyógyítás munkájának, csak e két feladata lehet:

vagy a rendetlenül keringő vért kell újra helyes, természetes útjára terelnem, vagy a rossz, a vér nedves összetételét zavaró, az egészséges vért megrontó anyagokat, nedveket (kóryananyagokat) kell a vérből eltávolítanom.

3. Mi módon eszközli a víz a gyógyulást?

A tintafoltot a kézről gyorsan mossa le a víz, a vérző sebet megtisztítja. Ha nyáron, megerőltető napi munka után, a homlokodra száradt izzadságot lemosod friss vízzel, szinte újra élést, hűsít, erősít és jól esik. Ha az anya korpát, vagy varakat vesz észre gyermeke fején, meleg vizet, vagy épen lugot vesz és feloldja a tisztátlanságokat.

Feloldó, levezető (mintegy, lemosó), erősítő hármashatása van a víznek és ez elegendő nekünk arra, hogy biztosan állíthassuk a következőket:

A víz, különösen a mi vízkúránk, minden gyógyítható bajt meggyógyít; mert különböző alkalmazásainak célja: a betegséget gyökereiben megsemmisíteni; képes:

a) feloldani a káros anyagokat a testben;

b) kiválasztani (elvezetni) a feloldott anyagokat;

c) az így megtisztított vért újra rendes keringésbe hozni;

d) végre az elgyengült szervezetet megacélozni, azaz új tevékenységre serkenteni.

4. Honnan ered, a mai generáció érzékenysége, feltűnő fogékonyága minden lehető baj iránt? Mely bajokat, részben legalább névről sem ismertek azelőtt?

A feleletet tán sokan el is engednék nekem. Ennek dacára, különös fontosságúnak látszik előttem és nem ha-

bozok kimondani, hogy e nagy bajok kiváltképen az edzés és hiányából származnak. A mai emberek elpuhultsága nagy fokú. A gyengék és gyengélkedők, a vérben szegények és idegesek, a szív és gyomorhajosók szinte megszokottakká váltak, az erősek, egészségesek képezik a kivételt. Érzékenyek az időváltozás minden csekélyke foka iránt; az évszakok egymásba való átmenetele, sohasem mulhat el nátha és katharrusok nélkül stb. Bizony ez még 50, 60 év előtt másként volt; hová kell jutnunk, ha, — a mint az okosabbak panaszkodnak, — ha az emberi erő, emberi élet ily rohamosan, ily feltűnő gyorsan halad lefelé, ha a sorvadás megkezdődik, mielőtt az erőteljes élet kezdetét vette volna? Nagy ideje van, hogy e téren végre hatáshoz jussunk.

Ez állapotok gyógyításához járul ama néhány ártalmatlan, veszélytelen szer, mit a bőr, az egész test és az egyes testrészek megedzésére ajánlok a víz alkalmazásain kívül. E szereket mai minden rangbeli ember használta, — mosolyogva, fejrázva fogadva kezdetben, — később azonban igenlő fejbólintással és látható eredménnyel alkalmazva. *Vivant sequentes!*

Ép oly nevezetes fejezeteket kellene írni a táplálkozás, ruházat és a szellőztetésről is, mint a test edzéséről. Ezekről talán majd máskor. Tudom, hogy elűtő nézeteim sok ellenmondásra fognak találni. De azért megmaradok mellettük, mert hosszú évek tapasztalatai igazolták azokat. Nem olyan egy éjen át az agyban támadó gombák, nemes gyümölcsök, mik a megcsontosodott előítéletre nézve kemények és rosszak, de az egészséges léleknek kitűnően izlenek.

Csak úgy megemlíteni akarom, hogy én az étkezésre nézve azt tartom, hogy főszabály: száraz, egyszerű, erős, nem mesterkéltségek és erős fűszerektől el nem

rontott házi étel és a hamisítatlan ital, a mit minden forrásban megad a jó Isten, — mind a kettő pedig elegendő mértékben, — a legjobb és legerősítőbb az emberi testre nézve. (Nem vagyok puritán és szívesen engedek meg egy pohár bort, vagy sört, de nem tulajdonítok ezeknek oly jelentőséget, mit azt általában teszik. Orvosi szempontból fogva fel a dolgot, ez italoknak lehet szerepük egyes betegségekben; egészséges testi állapot mellett azonban többet ér előttem a gyümölcs).

A ruházatot illetőleg a régiek elvéhez tartom magam: az otthon szőtt, font, megcsinált, a legjobb viselés. A ruházat feltűnő egyenlőtlen volta és rozsz elosztása, különösen tél idején, nagy kárára van az egészségnek. A fejen ott ül a szörsapka, a nyakon a nyakkendő, e fölött shawl; a vállak 3—4 szeres takarót viselnek, ha kimosdulunk, még egy ötödiket is; csak a lábakat, a szegény lábakat fedik télen, úgy mint nyáron harisnya és cipő, vagy csizma. Mi a következménye ez esztelen részrehajlásnak? A felső burok, mint a szivattyu a vizet, úgy szívja a vért és a meleget a felső emeletbe, az alsó testrészek vérben szegények és hidegek lesznek, főfájás, vértódulás, a testrészek kitágulása és száz más rosszullét érzésének talánya fejthető meg ebből. Továbbá, ellene vagyok a közvetlenül, a testet érintő gyapjuöltönynek és mellette a száraz, erős, magvas, mesterkéletlen vászonnak. Ez a mit legjobban kedvelnek. A sok ágú, szőrös, zsíros gyapjuszövet a csupasz testen, (hogy mint használok én, megmondja az általános vizalkalmazasokról szóló rész), előttem melegség és nedvshivónak tűnik fel, egyik előidézőjéül a mi gyenge, nyomorult generationk vérben szegénységének. Sőt a legújabb ilyen gyapjuruhák sem változtatnak ezen semmit. A fiatalabb generáció megélheti és túlélheti azt.

A szellőztetéshez jutottam. A forrásból kerülő halakat, különösen a hegyi pisztrángokat becsüljük legtöbbször, a patak halait már nem oly mértékben, mocsár halat éppen semmire. Éppen így van mocsár-lég is. A ki belélegzi, halált szív tüdejébe. A lég, mit harmadizban lélegzünk be, így mondja egy híres orvos, méregként hat. Igen, ha ezt az emberek megértenék, gyakorolnák, hogy lakó és hálószobáikban, mindig frissen és üdén tartsák a levegőt, mennyi rosszullét, mennyi betegségtől lennének megkímélve. A léget főként a lélekzés rontja el. Jól tudjuk, hogy egy-két szem tömjén, ha parázsra hintjük egy egész szobát eltölt jó szaggal. Azt is tudjuk, hogy 15—20 szivar, vagy pipa-szippantás elegendő, hogy nagy helyiséget elárasszon a dohány szagával. A legcsekélyebb dolog is gyakran elegendő, hogy a tiszta levegőt, egy vagy más módon elrontsa. Nem hasonló e a lélekzés ehhez?

Hány lélekzetvételt van szükségünk egy perczben, egy órában, nappal, vagy éjjel!

Mily romlottnak kell lenni a tiszta levegőnek, ha nem is látjuk a gőzt! És ha nem szellőztetett, ha a szénsavtól megromlott levegőt meg nem újítom, mily megromlott és romlást terjesztő anyagokkal telik meg a tüdő? A következmények szinte csak rosszak, károsak lehetnek.

Mint a lélekzés és kipárolgás, ép oly ártalmas a tiszta egészséges levegőre nézve a túlságosan nagy meleg, különösen a nagy szobamelegség. Ez is rosszá teszi a levegőt, mert megcsökkenti annak oxigénjét. 12—14 fok Reaumur elég, éppen elegendő melegség, a 15 fokot sohasem volna szabad átlépni. — Gondoskodjunk öszszes lakó és hálólhelyiségeink, alapos szellőztetéséről és naponként következetesen és kitartással gyakoroljuk ezt, oly renddel, hogy, az senkinek ne legyen alkalmatlan és hasz-



nálni fog mindenki egészségének. Nagy gondot kell fordítani különösen, az ágyak szellőztetésére.

Elmondtam, mit e helyen elmondani jónak láttam. Az elmondottak elegendők, hogy a bekopogtató idegenről képet alkothassunk magunknak; vagy barátságosan nyissatok előtte ajtót, vagy úzzétek el meghallgatás nélkül. Mindkét nemére a fogadásnak készen vagyok, és meg vagyok előgedve bármelyikkel.

Első rész.

## A viz-alkalmazások.

„Aquae omnes laudent nomen Domini!”

„Áldjátok minden vizek az Urat!”





## A víz-alkalmazásokról általában.



vizek azon alkalmazásai, a melyeket én használok és a melyek az első részben vannak leírva, a következőképen oszlanak fel:

Borogatások,  
Fürdők,  
Gőzök,  
Öntések,  
Mosások,  
Pólyázások,  
A víz ivása.

Az egyes alkalmazások alfajainak jegyzékét, az első tartalomjegyzék foglalja magában. Idegenszerűen hangzó gyakorlások név és tárgyszerint megvannak magyarázva illető helyeiken.

Megfelelőleg, az összes betegségek lényegének, mely szerint mindazok a melyek vérkeringés zavarain alapulnak, vagy a vérrel keverődött, romlott, idegen kóroanyagoknak következtében támadnak; a következő három célja van a vízalkalmazásának: a feloldás, a kiküszöbölése a kóros anyagoknak és a szervezet erősítése.

Általában azt mondhatjuk, hogy a feloldás első sorban említett szolgálatát a gőzök és a meleg növényfürdők kellőképpen megteszik; a második szolgálatot, a kiküszöbölést: a pólyák és részben az öntések és borogatásoktól várhatjuk; az erősítést: a hideg fürdők, a leöntések összege, s részben a mosások, végre pedig az edzés minden eszköze adják meg.

Részletezésekbe, minthogy félreértésekre alkalmat adni nem akarok, itt nem bocsátkozhatom.

Miután minden betegség, a fent leírt vérkeringési zavarokban leli alapját, világos, hogy minden egyes betegség esetében mind a három alkalmazási mód, vagy jobban mondva különböző alkalmazások használandók, melyeknek többé kevésbé feloldó, kiküszöbölő és erősítő hatásúaknak kell lenniök; továbbá, hogy nem csak egyedül a beteg testrésze, pl. talán a fej, a láb, vagy a kar, kerül kezelés alá, hanem mindenkor az egész test, a melyen ily esetekben beteg vér áramlik keresztül, csak hogy a beteg hely nagyobb elővigyázat és több előnyben részesültség mellett, míg a test többi része mint azzal együtt szenvedő kerül kezelés alá. Egyoldalú és hibás felfogásra vallana, ha e két fontos pontot illetőleg másként járnánk el. A harmadik részben, nem egy példa fog ez állításom mellett bizonyítani.

Bárki legyen is az, ki az én tölem megkívánt módon, gyógyító szerként használja a vizet, az előtt a víz alkalmazása soha sem megy célszámba, más szóval soha alkalmazást azért nem használ, mert éppen jól esik neki, sohasem fogja bolond módra abban találni élvezetét, hogy ő mennyi mindenféle gőzök, öntések és pólyákkal „bávik, dicsekszik és henczeg.” Értelmes ember, az alkalmazásokat mindig csak a célhoz vezető eszközül fogja tekinteni. Ha e célú egy maroknyi vízzel éri is el, boldog lesz; hisz feladata csak az, hogy az egészség, más szóval az öntevékenység után vágyó természet szabad működéshez segítse, hogy a betegség kötelékeit, a szenvedés békóit feloldja, hogy testi erői munkájukat újra szabadon és akadálytalanul végezhesék. E feladat teljesítése után, azonnal és örömmel abban hagyja a gyógyítás munkáját.

Fontos intés ez, még fontosabb a megfigyelése. Mert semmi annyira nem árt a víznek, mint gyógyítószer hírnevének és semmi annyira meg nem rontja hitelét, mint az indiscret, mérték- és észnélkül való alkalmazása, az erő, szigorú, merev eljárás. Azok és egyedül csak azok, ezt nem ismételhettek eléggé, kik szakértőként tolják fel magukat a vízzel való gyógyításban,

de végtelen pólyáikkal, a vért csaknem szétzavaró gőzeikkel, stb. minden patsenset elriasztanak, csak ezek ártanak legtöbbet, legjobban, úgy, hogy azt helyrehozni rendkívül nehéz. Ez nem gyógyító alkalmazás én előttem, hanem erőszak sőt, — bocsánat érte, valóságos meggyalázása a víznek.

A ki csak fel tudja fogni, a víz hatás képességét és ezt számtalan változatában felhasználni tudja, olyan gyógyítószer birtokában van, mit semmi néven nevezendő más szer felül nem mül. Nincs semmi, a mi annyi féle módon alkalmazható, mint a víz. Munkáját a teremtésben, mint láthatlan pára gömböcske kezdi meg, a csepbén folytatja és a végén a földet borító világtenger alakjában végzi. Ez ujmutatás minden hydrogatha előtt és megmondja neki, hogy minden alkalmazás, legyen az bár olyan, hogy a vizet csepjeként használjuk tartama alatt, legyenyhébb formától, a legmagasabb fokig fokozható, hogy minden egyes esetben nem a patsens alkalmazkodik a pólyák, vagy a gőz, stbhez, hanem mindenkor, az alkalmazásnak kell módosulnia a patsens szükségéhez képest.

A kellő alkalmazások megválasztásában nyilatkozik meg, ki a mester. Szigorú vizsgálat tartandó. Első sorban, a másodlagos bajok fognak szembetűnni t. i. a járulékos betegségek, mik mérges gombákként támadnak elő a belső betegtalajból. Rendszerint, könnyen meg lehet ezekbőlítelnünk a tulajdonképeni bajt. Utána nézünk, mennyire haladt előre a betegség, mily károkat okozott eddig, aztán szemügyre vesszük a patsent, fiatal-e vagy koros, erős-e vagy gyenge, sovány-e vagy testes, vérszegény e vagy ideges-e stb. Mindezen pontok és mások megadják, a valódi kórképet és csak ha ez tiszta és teljes, fordulunk víz-gyógyszertárunkhoz és alkalmazunk ez elv szerint mennél enyhébben, mennél kiméletesebben, annál több és nagyobb hatással.

Általában e helyen még a következő megjegyzéseket tesztem, melyek ráillenek a víz összes alkalmazásaira.

Egyetlen neme sem árthat, ha azt az előírt módon alkalmazzuk.

A legtöbb esetben hidegvízzel történik, legyen az forrás,- kút,- vagy folyóvíz. Mindazon esetben a hol külön meleg víz nincs rendelve, e szó „víz“, hideg: izet jelent. Ezt illetőleg pedig, ahoz a tapasztalati elvhez alkalmazkodom, mennél hidegebb, annál jobb. Télen az egészségeseknél használtöntések vizéhez még, havat is keverek. Ne vádoljanak szigorúsággal, hisz alkalmazásaim a lehető legrövidebb időtartamuak. A ki egyszer megkísérllette, megkedveli mindenkorra, elszáll minden előítélete. De meg nem is vagyok kérlelhetlen.

A vízkúrát kezdetben, gyengéknek, különösen pedig egészen fiatal és öreg, agg egyéneknek; betegeknek, kik visszariadnak a hidegtől; olyanoknak kiknek természetes melege kevés; vérszegényeknek, idegeseknek szívesen megengedem, különösen télidőn, úgy hogy kezdetben 14—15° R. melegségű légben langyos vizet használjanak mindenféle alkalmazáshoz. Hisz a legyeket is mézzel csalom, nem pedig sóval, vagy eczettel.

A meleg alkalmazása minden egyes esetben, a melegségi fokot, tartamot stb. illetőleg, pontos utasításhoz van kötve. A melegségi fokok jele R., a mi mindig Réaumurt jelent.

A hidegalkalmazásu illetőleg, van még némi (a harmadik részben részletesebben kifejezendő) megjegyezni valóm, a tekintetben, hogy milyen legyen magatartásuk az alkalmazás előtt, alatt és után.

Senki ne merészelje fázás, borzongás stb. mellett a hideg alkalmazást használni, ha csak az valamely testrészt nézve, még ilyen esetben is külön megengedve nincs. Az alkalmazásnak lehető gyorsan (de minden kapkodás nélkül) kell történnie; éppen így, a levetkezés és felöltözés is gyorsan történjék, nem szabad tehát lassan gombolkozni, kötözködni. Hogy egy példával is éljek: egy hideg, egészfürdőnek vetkezés-sel, öltözéssel együtt, nem szabad 4—5 percznél tovább tartania. Csak egy kis gyakorlat kell ehhez. Valahányszor egy-egy alkalmazás mellett e megjegyzés áll „egy percz“\*),

---

\*) A kiknek órájuk nincs, azok egy perczre két „Miatyánk“-ot számítsanak.

ez a lehető legrövidebb időtartamot fejezi ki; ha két, vagy három percz van mondva, ez esetben tartósabb utóhatást, de nem hosszabb ideig tartó alkalmazást értek.

Semminévennevezendő alkalmazás után, a testet megtörölni nem szabad (alfej és a kezek kivételével, — ez utóbbiakat azért, hogy a ruhákat be ne nedvesítsék.) A nedves testre jó mindjárt a száraz ing és a többi ruhadarabok; mindez lehető gyorsan, hogy lehetőleg legrövidebb idő alatt légmentesen be legyen takarva minden nedves testrész. Ez eljárás talán sajátságosnak fog tetszeni a legtöbбек előtt, azt vélvén, hogy ilyenformán egész nap nedvesen kell járniok. Mielőtt ítéletüket kimondják, kíséreljék meg csak. Érezni fogják hamar, mire való a fel nem szárítkozás és hogy jó. A törülközés dörzsöléssel jár, és lehetetlen lévén, hogy, e dörzsölés, a test minden részén egyenlő mértékű legyen, egyenlőtlen bőr és természetes melegséget idéz elő, a mi ha egészségesnek nem valami fontos is, gyengék és betegeknel sokat nyom a latban. A fel nem szárítkozás a legrendezettebb, legegyszerűbb és leggyorsabb természetes meleget idézi elő. Hozzá hasonló procedura megy végbe, mikor a tüzre vizet fecskendezünk. A mint mondtam, egy próba dolga az egész.

Ellenben szigorúan meghagyom, hogy a a felöltözés után minden alkalmazást követőleg mozogni kell (akár munka, akár séta által), s e mozgásnak addig kell tartania, míg a test minden része teljesen száraz és egyenletesen meleg. A mozgás kezdetekor gyorsabban mehetünk, a melegség beálltával lassabban. Kiki önmaga érzi legjobban, mikor áll be természetes testi melege, s a mikor abban hagyja a mozgást. Hamar izzadó és felhevülő betegeknél, már kezdettől fogva lassabban kell mozogniok és izzadtan, vagy felhevülve még meleg szobában sem szabad lenniök. Ennek elmaradhatlan következménye lenne a katarhus.

Általános szabály, hogy a mozgás legkisebb időtartama, legalább egy negyedóra legyen. Hogy ezt miképen visszük véghez, (járás, testi munka, stb. által) e az mindegy.



Azon alkalmazások leírásai, mik ágyban fekvést kívánnak meg, jelesül, a borogatások és pólyák, mindig el vannak látva ezt illető megjegyzésekkel. Ki ilyen alkalmazások alatt elalszik, azt hagyjuk aludni, nyugodni, még ha túl jár is az előírt időn. Itt is, mint mindenütt, az ébresztés legjobb időben való szolgálatát, a természet teszi meg.

Ha kendők szükségesek, e kendők alatt soha finom vásznat nem értek, hanem durva zsákvásznat. Ehhez hasonló, „hamar kéznél levő“ vásznak egyformán jók. A test lemosásához, a mi gyakran előfordul, szintén legjobb a meglehetősen durva len, kender vagy vászon kendő.

Már a bevezetésben röviden elmondottak értelmében ellene vagyok, a mezitelen testre öltött gyapju ruhának. Ellenben, kitűnőnek tartom, a gyapjuszövetet bürkoló, külső takarónak, pl. a jéghideg pólyánál. Gyorsan és tevékenyen fejleszti a meleget, és e sajátágában páratlanul áll. Hasonló okokból ajánlom, az ilyen alkalmazásnál a tollaspárnákat takaró kü.

Az u. n. frottirozás (kenés), legyen az bár dörzsölés, kefélés, vagy bármily más módszerű, alkalmazásaiban sehol helyet nem talál. Ennek egyik célját, a felmelegítést, betölti és pedig sokkal egyenletesebben és jobban, a fel nem szárítkozás; a másikat, t. i. a porusok megnyitását, a bőrműködés élénkítését, elvégzi a durva vászoning, még pedig a tartóosság előnyével. Ha néhol, erősebb lemosásról van szó, ez alatt csak az illető hely gyors lemosását értem. A nedvességtétel és nem a megdörzsöltetés a fődolog.

Még egy pontra kell itt kitérnem. Az esti alkalmazások, a lefekvés előtt, nem épen tetszenek sok embernek, mert felizgatja, megzavarja őket. Másokat a szelid esti alkalmazás nyugodt álmhoz segíti. Én általában nem ajánlom az ilyen alkalmazásokat, hanem azt tanácslom mindenkinek, hogy ezt illetőleg cselekedjék saját belátása szerint, miután a következményeket is csak ő maga viseli.

A mi az egyes alkalmazásokra vonatkozó speczialis ismereteket illeti, ezekre nézve utalok az egész első részre, a betegnél való használatukra vonatkozólag pedig e könyv harmadik részére. Ugyanott el van mondva, mily módon

használandók magukban, és melyek azok, miket csak másokkal együtt szabad használnunk, valamint, hogy mely alkalmazásokra kell különös gondot fordítanunk (mint a gőzökre).

Abbeli óhajtéssal végzem, ez általános utmutatásokat szolgáló részt, hogy vajha sok, nagyon sok egészséges ember még jobban megerősödnék, és sok beteg lenne újra egészségessé, a vízhasználat útján, és most, az edzőszerek rövid felsorolásával elkezdve áttérek, az általam használatban álló vízhasználatra szóló értekezésre.



## Edzési-szerek.



Edzési szereknek nevezem a következőket:

1. a meztelen lábbal való járás;
2. a nedves fűben való járás;
3. a „ köveken való járás;
4. a frissen esett havon való járás;
5. a hideg vízben való járás;
6. a karok és lábszárak (lábak) hideg fürdője;
7. a térdöntés (felső öntéssel, vagy a nélkül).

A legtermészetesebb és legegyszerűbb edzési-eszköz, a meztelen lábbal való járás.

Ezt, különböző társadalmi állás és életkorokhoz képest, a legkülönbözőbb módokon gyakorolhatjuk.

Egészen kis gyermekek, kik még mindenben mások segítségére vannak utalva, s a kik pólyákba, dunyhákba, a szobához vannak kötve, lehetőleg sohse viseljenek semmi lábtakarót. Bár megváltoztathatlan meggyőződésé emelhetném ezt minden szülőben, kiváltképen minden túlgondos anyában! Előítéletektől elfogulttá lett szülők, kik ezt soha megérteni nem akarják, legalább annyira könyörüljenek meg a kis tehetetleneken, hogy oly lábbelivel lássák el őket, mi a friss levegőt könnyen átengedi.

Oly gyermekek, kik már állni és járni tudnak, képesek már magukon segíteni. Mindenféle aggságoskodás nélkül ledobják a terhelő, lábkinzó cipőket s harisnyákat és boldogok, ha különösen tavaszdőn, meztláb futkározhatnak. Olykor véresre ütik egy-egy ujjukat; rá se gondoljanak! A gyermek egész ösztönszerűleg teszi ezt, valami természeti kényszernek engedve, melyet mi felnőttek is megéreznénk, ha a tulfinomított,

chablonszerű, ellaposító, belőlünk minden természetest kiesztergályozó műveltség, meg nem fosztott volna bennünket, egészséges érzékeink helyes használatától.

A szegények gyermekeit, ritkán zavarja valami ebbeli multságukban, kevésbé szerencsések az előkelők és gazdagok gyermekei, pedig ezek is ép úgy érzik szükségét, mint szegényebb társaik. Láttam egyszer, egy magasállású tekintélyes hivatalnok fiát. Alig kerültek ki a szigorú papa szemeinek látótávolából, egy kettő, — csak repült a finom czipő, s a még finomabb sárga, fehér harisnya, keresztül bokron, sövényen, és csakúgy csörtettek át a kövér, buja zöld réten. Anyjuk, ki egészséges gondolkodású egy nő volt, nem éppen rossz szemmel nézte ezt; ha azonban a papa pillantotta meg a princzeket ilyen törvénytelen uniformisban, bezzeg volt nemulass! Leczke a műveltség és műveletlenségről, a magas állásban ápolandó önérzetről stb. A mit a kicsinyek annyira szívökre vettek, hogy másnap annál vidorabbban ugrándoztak a fűben — mezitláb. Mégegyszer mondom: hagyjátok meg legalább a még ferdén nem nevelt gyermekek örömét!

Okos szülők, megengednék, de városban élnek, és nincs magános kertjük vagy gyeptérségük, a mezitlábjárást egy-egy szobában, vagy folyosón engedjék meg, mert ha a lábuk is, mint a kezek és az arcz egyideig szabadon lélegezhetnek, már az is nyereség.

A szegényebb osztály felnőtteit, különösen falun, nem kell tanítanom, ezek sokat járnak mezitláb, és a leggazdagabb városi kivágott, vagy kivágatlan czipőjét sem irigylik. Balga falusiak, kik szégyenlik az övéiket utánózni, bűnhődnek érte; csak maradjanak meg a tradicionális mezitlábjárásnál. Az én gyermekkoromban mezitláb járt a falun mindenki: gyermek, férfi, apa, anya, leányok és fiúk egyaránt. Órák hosszúig tartott az út a templomba vagy az iskolába; kenyeret és pár almát kaptunk az utra, czipőt is, harisnyát is. Hanem e két utóbbi míg meg nem érkeztünk, ott lógott vállunkon vagy karjainkon, még ugyan hűvös időben is. És alig mutatkozott a határban a tavasz, már mezitláb járkáltunk a hideg sárban és vitorok, egészségesek voltunk e mellett.

A városiak, ha felnőttek, különösen, ha elő-

kelő körökhöz tartoznak, világos, hogy ezt nem gyakorolhatják. Ha már annyira mentek előítéletes voltukban, hogy azt hiszik: kí nem kerülhetik a náthát, a rheumát, ha födetlen lábuk a szoba puha szőnyegét, vagy éppen a puszta padlót érinti, — én nem háborgatom őket. Hanem ha egyikük, másikuk mégis akar valamit tenni, és edzeni magát, mi akadályozza őket abban, hogy este lefekvés előtt, vagy reggel felkeléskor, 10 perczet,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$  órát mezitláb ne sétáljanak? Tehetik először, hogy valami nagyon meg ne érezzék, harisnyájukban, később födetlen lábbal, olyanformán, hogy e szobaséta előtt lábukat pár pillanatig bokán felül hideg vízbe tegyék.

Jó beosztás, és az egészség fenntartására irányzott igazi jóakarat mellett, bármily foglalkozásu ember is vehet magának annyi időt, hogy ezt megtehesse.

Egy jól ismeret lelkész ellátogatott néhány napra egyik jó barátjához, kinek nagy kertje volt. Reggeli sétáját itt tartotta mindig a harmatos fűben, mi addig gyakorolta balzsamos, üdítő hatását a födetlen lábak útján az egész testre, míg a lélek, a reggeli breviariumot be nem végezte. Volt tőle mit hallanom, e séták felől, dicséret dolgában.

De gazdag névsor áll rendelkezésemre; a magas és legmagasabb körökből helyeknek viselői ily sétákban keresték az üdülést és edződést.

Ez aránylag, még kis számu követők egyike megvallotta nekem, hogy nem volt oly hét az esztendőben, hogy ne lett volna legalább egy kis katarrhusa. A mezitláb járás egyszerű gyakorlata mindenkorra megszabadította ettől.

Az anyákhoz van még e helyen egy szóm. Rövid lesz; mert más helyen ígértem, hogy ha isten éltet és egészséget ad, adok néhány praktikus útmutatást a jó testi nevelést illetőleg. Első sorban, az anyák vannak arra hivatva, hogy erősebb, ellenállóbb nemzedéket neveljenek, hogy az emberiség testén pusztító elpuhultságot, idegeségeket elhárítani segítsék. Ez edzés útján történik, a gyermek okos megedzése útján kezdve azt, már legifjabb korában. Levegő, táplálék és ruházat, azok, mikre a csecsemőnek és aggnak egyaránt szüksége van. Ezek képezik

az edzés terét is. Mennél tisztább a lég, mit a kicsi belehel, annál tisztább a vére. Hogy e gyenge teremteteket jó korán hozzászoktassák, a szabad levegőn való tartózkodáshoz, jól teszik az anyák, ha a minden napi meleg fürdő után 2—3 másodperczig, hidegebb, csak a naptól átmelegült vízbe mártják őket, vagy ilyen vízzel gyorsan lemossák. A meleg víz egyedül ernyeszt és elpuhit; az utána következő hideg mosás, erősít, edz és egészséges testi fejlődést biztosít. Holmi siránkozások a második, harmadik alkalmazásnál elmaradnak. Ez edzés megacélozza, a még egészen kicsiny gyermekeket a gyakori meghűlések és azok következményei ellenében, megtakarítja az anyák ilyeseket megelőzni akaró, minden gondolkodó embert valósággal visszariasztó, beburkolásait, melyek minden levegőt elzárnak. Ebben a tekintetben, borzasztón szoktak vétkezni a kisdedek egészsége ellen. A gyermek nyög, csaknem megfullad a takaró alatt, s ha dajkája karján kimenőben van, az elkényeztető mama ismételten utána néz, vajjon gondosan el van-e zárva, minden a gyermek testéhez vezető út. Ki csodálkoznék ily körülmények közt, ennyire nyoma nélkül az észszerű edzésnek, ha évenként számtalan gyermeket visz el a diphtheritis, a croup stb.? Ha sok családban csak úgy nyüzsögnek a betegek? az anyák örökösen, ezelőtt alig ismert gyermekbetegségekről panaszkodnak? És vajjon ki számolhatná fel ama szellemi hibákat, melyek ezekből származnak? Mens sana in corpore sano. Egész lélek csak egészséges testben lakik. Kitartó jó egészség kifejlődésének főfeltétele, a korai edzés. Bár minden anya elég korán és kellően felfogná ebbeli feladatát, és ne mulasztana el egyetlen alkalmat sem, hogy jó forrásból merítsen erre vonatkozó jó tanácsot.

2. Egyik rendkívüli hatásos neme a meztelen lábbal a nedves fűben való járás\*), a mi mellett egyre megy, harmat, eső, vagy ráöntött víz nedvesítette-e meg azt? — A harmadik részben sokszor fogunk találkozni az edződési gyakorlattal, én pedig, ifjúnak és öregnek, egész-

\*) A nedves fűben való járás messze fölülmulja a nedves földön való járást.

ségesnek és betegnek, minden más alkalmazás mellett ezt a legmelegebben ajánlhatom.

Mennél nedvesebb a fű, mennél tovább tart a gyakorlat és mennél többször ismételhetjük, annál kitünőbb lesz az eredmény. Rendes tartama  $\frac{1}{4}$  —  $\frac{3}{4}$  óra.

Bevégezte után, minden, nem a lábhoz tartozó tapadék, mint haraszt vagy homok gyorsan letörölendő és a lábakat megszáritatlanul, statuquo, t. i. nedvesen, a mint épen vannak, száraz lábbelikkel kell ellátni. A fűben való járásra most fedett lábakkal való járkálás következik homokos, vagy kőfedte uton, kezdetben gyorsabb, lassanként közönséges tempóban. A séta tartama, a lábak megszáradási és felmelegedési idejétől függ és körülbelül negyed óráig szokott tartani.

Arra különösen felhívom a figyelmet, hogy a „száraz” lábbelik intését jól figyeljék meg és soha nedves, vizes harisnyákat ne használjanak; ennek következményei hamar jelentkeznenek a fejben és a torokban; ez nem gyógyítás, ez ártalom keresés lenne. Ezt heves, meggondolatlan fiatalok szíveleljék meg különösen, hogy ne dobják lehuzott cipőiket és harisnyájukat a nedves fűre, hanem tartsák szárazan, hogy később nedves, hideg lábaikat melegen és szárazan beburkolják. E gyakorlat, mint általában a meztelen lábbal való járás, akkor is véghez vihető, ha a lábak hidegek.

3. A nedves fűben való járkálással egyenlő hatásu a nedves köveken való járás, a mit sokan kényelmesebbnek és könnyebbnek tartanak. Minden háznak van földszintjén, vagy valamelyik emeletén a mosókonyhában, vagy a sütőházban, kisebb, nagyobb kőburkolata; ez elegendő mezitlábás sétánkra. Hosszu kőtornáczon gyors menetben járunk fel és alá, 4—5 könyi téren járásformán tapossuk a köveket, a hogy a pékek a tésztát dagasztják. A fődolog, hogy a kövek nedvesek legyenek és hogy ne csendesen álljunk rajtuk, hanem meglehetősen gyorsan mozgjunk. A kövek megnedvesítésére legjobb az öntő kanna, vagy korsó; kezek segélyével a térségi viszonyoknak megfelelő vastag vízvonalat huzunk, s ezt jártunkban kiszélesítjük. Ha a kövek gyorsan száradnának megújítjuk a

nedvesítést kétszer, háromszor; a leghidegebb víz a legcélszerűbb.

Ha az edzés ez eszközt gyógyító szerként használjuk, tartama 3—15 percznél többre ne terjedjen; a patiens állapota szerint, már a mint az erős, vagy gyengébb vérben szegény stb; rendszerint 3—5 percz elegendő. Mint tiszta edző gyakorlatot, egészséges ember  $\frac{1}{4}$  óráig, sőt még tovább is, baj nélkül használhatja. Ajánlom mindazoknak, kik alapos edzést akarnak megkezdeni. Még a leggyengébb, legérzékenyebb se riadjon vissza.

Kinek hideg lábai vannak, ki torokbajban, katarhusban szenved, kinek a fejfelé való vértódulásai van és ezektől előidézett főfájásai, használja szorgosan. Jól teszi, ha a felöntő vízbe, kevés eczetet kever.

A ruházat és mozgásra nézve ugyanazon szabályok állanak, mik a fűben való járásra. Mint ezt, ugy a kövön való járást is lehet (a gyakorlat előtt nem meleg,) hideg lábakkal végezni.

~~~~~

4. Nagyobb a hatása, mint az előbbieknél, a frissen esett hóban való járkálásnak. Még egyszer megjegyzem: a frissen eset, mely összegomolyodik, vagy porként rakódik a lábakra, nem pedig régi, merev, összefagyott hóban, mely csak érzékenyen fázat és semmire nem jó. E mellett a járást sohse végezzük metsző hideg szélben, hanem, mikor a tavaszi napban a hó olvad. Ismerek embereket, kik ilyen hólébe  $\frac{1}{2}$ , sőt másfél óráig is a legjobb eredménnyel sétálgattak. Egy kis önlegyőzést legfeljebb az első perczek igényelnek; később valami nagy fázásnak, vagy kényelmetlen érzésnek nyoma sincs. E hóséták rendes ideje 3-4 percz. Még egyszer hangsúlyozom: nem szabad állni, járni kell.

Olykor megtörténik, hogy a nagyon is gyengéd, külső légtől teljesen elszokott lábujjak nem bírják elviselni a hó hidegét és hólázt kapnak, azaz szárazakká, forrókká válnak, fájdalmasan égnek és megdagadnak. Ne ijedjünk meg, az egész dolog nem valami jelentékeny, a gyógyulás hamar bekövetkezik, ha lábujjainkat hóvízzel borogatjuk, vagy könnyedén hóval dörzsöljük.

A hósétát ősszel, a deres fűben való séta helyette-



sitheti. A hideget itt sokkal jobban érezzük, mivel a test még a nyár melegétől nem szokott el teljesen. Télen a hósétát havas vízzel leöntött kőlapokon való járás helyettesitheti. Az öltözés és mozgásra nézve itt is az áll, a mi az előbbieknél.

Ostobaság, bolondság stb. így hangzik rendszerint éppen ez első gyakorlás feletti ítélet, — ez csak meghüléseket rheumatizmusokat, torok és fej és minden lehető bajt szerez. Minden egyetlen kísérlettől függ csak, s egy kis önlegyőzéstől; majd meggyőződünk, mily alaptalanok előítéleteink, és hátrányok helyett, mily előnyökkel jár a hóséta \*)

Több év előtt ismertem egy magasabb állású hivatalnok nejét. Erélyes anya létére sokat tartott gyermekei edzésére! Ételekben való válogatást nem tűrt, sém az időjárás feletti panaszokat. Mihelyt az első hó leesett, vajas kenyeret ígért, mézzel, a gyermekeknek, ha meztláb mernek egy ideig futkosni a hóban. Hosszu évekig tett így; s a gyermekek megerősültek, csak úgy duzzadtak az egészségtől és egész életükben hálásak voltak e kemény nevelésért. Ez az anya kitűnően értette feladatát.

Ez az egészségesek hóban való járása, itt következik két eset azt bizonyítandó, mily eredményesen lehet azt némely bajoknál alkalmazni.

Valaki, sok évig szenvedett tél idején fagydagagnatban, mi feltört, genyedt és nagy fájdalmára volt. Az első ősztől hóban megkezdte tanácsomra, hósétáit, gyakran ismételte azokat és teljesen ment maradt bajától.

Csak rövid idő előtt még, egy 17 éves lányka jött hozzám, és heves fogfájásról panaszzkodott. „Mennél csak öt perczig a frissen esett hóban“ szoltam hozzá, „mindjárt eltűnnék fogfájásod.“ Abban a pillanatban követte tanácsom, lesietett a kertbe és 10 percz mulva azzal az örömkialtással jött vissza, hogy fogfájása teljesen elmúlt.

A hósétának sohasem szabad a nélkül történnie, hogy az egész test meleg ne legyen. A ki fázik és bor-

---

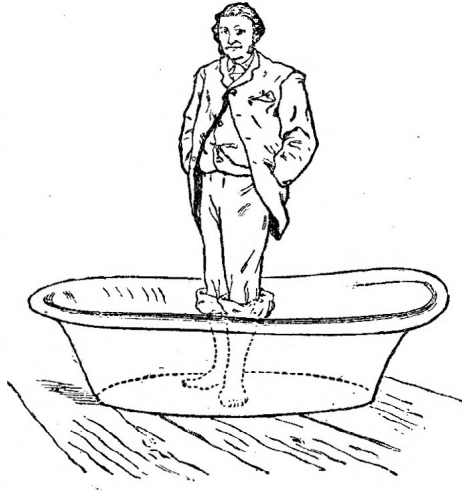
\*) Ismerek néhány orvost, kik a gyakorlást teljesen helyeslik, kellő elővigyázat mellett. Sokan sokkal erősebb formában használják a jeget.

zong, az előbb munka, vagy mozgással szerezze meg a természetes testi meleget. A kik lábizzadásban, vagy fagy-daganatokban szenvednek, magától érthetőleg nem mehetnek addig a hóban, míg ezt meg nem gyógyították (lásd lábfürdő, vagy lábgőzfürdő).

5. A vízben való járás. Bármily egyszerűnek is lássék, a lábikrákig járni vízben, mégis éppen ez az alkalmazás szolgál *a)* edzésre; az egész testre erősítően hat; *b)* kedvezően hat a vesékre és a húgyvezetésekre, ez által elhárít sok bajt, mik a vesékben, a hólyagban és az altestben támadnak; *c)* jeles hatása van a mellre, megköny-

nyíti a lélekzést és kivezeti a gázokat a gyomorból; *d)* különösen jó hatású fejbajok, a fej kábultsága, fejfájások eseteiben. Alkalmazhatjuk a következő módon: fürdőkád-ban (vagy nagyobb csöbörben), kezdetben bokán felül hideg vízben járó mozgást végezzünk. Hatásosabb, ha az edzést növeljük és ikrán felül vagyunk a vízben, leghatásosabb, ha a víz térdig ér.

A mi tartamát illeti, 1 percczel kezdjük, 5–6-al folytatjuk. Mennél hidegebb a víz, annál jobb. Alkalmazás után télben meleg szobában, nyáron a szabadban a test teljes felmelegedéseig mozgunk. Télen a vízbe havat tehetünk. Gyengéknél kevésbé hideg vízzel kezdjük és lassanként megyünk át hidegebbre, végül egészen hidegre.



1-ső ábra.

6. A végtagok azaz lábak és kezek edzésére különösen, kitűnő szolgálatot tesz a következő gyakorlás: térdig, vagy a térden felül hideg vízbe állunk, nem tovább, mint egy perczig. A lábak felöltöztetése után karjainkat meztelenítjük le honaljáig és ezeket is a vízben tartjuk egy perczig. Még jobb ha mind a kettőt egyszerre tesszük. A kinek nagyobbacska fürdő kádja van, minden nehézség nélkül megteheti ezt. Végezhetjük oly módon is, hogy lábaink a földön egy arra való edényben állnak kezeinket pedig a szélén emelt helyzetben álló edénybe mártjuk.

Némely betegségek után előszeretettel alkalmazom e gyakorlatot, hogy fokozzam a vérnek a végtagok felé való áramlását.

A kezek bemártása egymagában mindazoknak jó szolgálatot tesz, kik fagydaganatokban vagy a kezek hideg-ségében szenvednek. Jó, ha kezeinket (nem karjainkat) a bemártás után azonnal letöröljük, mert az éles levegő felcserepesítheti.

E gyakorlat használatához szükséges, hogy a test jól melegen érezze magát. A bokáig (nem az íkráig) hideg lábak, a könyökig hideg kezek még mindig alkalmasok a gyakorlat kivitelére.

7. Mint utolsó edző-eszközt említem fel a térdöntést. Alkalmazásának módja az öntéseknél van leírva. Különös barátja e gyakorlás a lábaknak, miután azok vértől megfosztott ereibe a vért odacsalja. \*) E helyen csak azt akarom megjegyezni, hogy én a térdöntést, ha azt egészségesnek edző-szerűl alkalmazzák, erősebb formában adom. Ezt akként érem el pl., hogy magasabbról hullatom a vizsugárt és télidőn a vizet hó és jéggel még jobban lehütöm, stb. E gyakorlás csak úgy eszközölhető, ha a test meleg (nem borzong). A bokáig hideg lábak, nem akadály. A térdöntést, ha másféle alkalmazás nem kíséri, nem szabad sokáig folytatni (3—4 napnál), tovább nem. A ki

---

\*) Egy magas állású úr lábán a körömök helyén puha fehér anyag képződik. A térdöntések egymagukban elegendők voltak a körömök helyreállítására.

hosszasabban használja a felső-öntéssel vagy a karok bemártásával váltogatva (l. 6 sz. a.) tegye; reggel az egyik, délután a másik módot használva.

E felsorolt edző-eszközök elegendők. Alkalmazhatjuk minden évszakban, télen és nyáron egyaránt. Télen a tulajdonképeni alkalmazást valamivel megrövidítjük, míg az utána következő mozgást, valamivel megnyújtjuk. A kik nem szokták meg, jól teszik, ha az edzőgyakorlatokat nem épen télen, a hideg évszakban kezdik meg. Különösen pedig mindazoknak szól ez, kik vérszegénységben, belső hidegségben szenvednek sokat és a kiket a gyapju ruházat elkényeztetett elpuhitott, érzékenyé tett. Nem azért mondom ezt, mintha bajtól félnék; csak attól tartok, hogy egy kiválóan jó dologtól riadnak vissza.

Egészségesek és betegeskedők minden aggodalom nélkül használhatnak mindenféle gyakorlást, természetesen kellő elővigyázattal és az utasításoknak pontos követése mellett. Rosz következmények sohasem az alkalmazások rovására hanem mindég egy-egy kisebb-nagyobb vigyázatlanság terhére irandó. Még sorvadásban szenvedőknél is, kiknél a baj már meglehetősen előre haladt, az 1. 2. 3. 6. számú alkalmazásokat nagy sikerrel használtam.

Mindazon népeket, kikhez első sorban szól könyvecsém, nem szükséges edződésre buzditanom. Hivatásuk naponkénti kötelességeik gyakran óránként magukkal hozzák a felsorolt edzések nemének egyikét, vagy másikat. Ezek legyenek csak nyugodtak és ne irigyeljék azokat, kiknek látszólag jobban megy a dolguk, mint nekik. Csatlódás biz e legtöbbször, még pedig nagy csatlódás.

Ama tisztelt olvasóimat pedig, kik az itt felemlített dolgokat soha tán még névszerint sem hallották emlegetni, meghívom elkárhoztató ítéletük előtt egy kicsiny, legkisebb próbakísérletre. Ha az előnyökre üt ki, örömökre fog szolgálni, nem személyes érdekből, hanem a dolog fontossága folytán. Sok vihart kell elszenvednie az életen át az egészségnek. De ne féljen az, ki egészségeinek gyökeireit a megedzés útján jól megerősítette, mélyre plántálta és biztossá tette!



## A víz alkalmazásai.



z általam alkalmazott víz-gyógymódok a következők:

- A. Borogatások.
- B. Fürdők.
- C. Gőzök.
- D. Öntések.
- E. Mosások.
- F. Pólyázások.
- G. A víz ivása

### A. Borogatások.

Az itt következő alkalmazások „borogatás” név alatt szereztek maguknak polgárjogot. Épen ezért megtartom e nevet, bárha nem egészen találó is. A borogatások között én első sorban alkalmazom

#### 1. a felső-borogatást.

Nagyobb, durva (zsák-) vászondarabot 3—4 vagy 6—8—10 szeresen hajtogatunk össze hosszában, s oly szélességben, hogy a nyaktól kezdve az egész mellett és az egész altestet befördje. Főbb és baloldalán a testnek ne akként végződjen, mintha elvágták volna, hanem mindkét felő csüngjön le egy kis darab. Az ekként előkészített kendőt hidegvízbe (tél időn melegbe) mártjuk, jól, azaz teljesen kifacsarjuk, s aztán a fönnebb leírt módon az ágyban fekvő patiens köré csavarjuk. Főlébe gyaljutakarót vagy 2—2 soros vásznat teszünk, minek feladata az, hogy a nedves burkot légmentesen körülzárja, a levegő behato-

lását teljesen megakadályozza, és csak erre jó a tollaspárna. A nyakra rendszerint még egy meglehetősen nagyságú vászon, vagy gyapjukendőnt csavarok, hogy erről az oldalról is utját álljam a levegő behatolásának. A betakarásban legyünk elővigyázatosak, mert könnyen meghűlés következhetik be.

A borogatás  $\frac{3}{4}$ —1 óra hosszáig marad fenn; ha az előírás szerint, az itt hidegsége által ható alkalmazásnak hosszabb ideig kell tartania, ez esetben a megmelegedett borogatást meg kell újítani, azaz, újból megnedvesíteni.

Mikor a kiszabott idő elmúlt, eltávolítjuk a nedves kendőket, felöltözünk és mozgunk, vagy rövid ideig még az ágyban maradunk.

A felső- borogatás alkalmazása kizárólag a gyomor és altest lappangó gázainak kiűzésére szolgál.

Ugy ez, mint a következő alkalmazások követelik, hogy a test meleg legyen.

## 2. Az alsó-borogatás.

A felső-borogatásnak megfelel az alsó-borogatás, a mely, ha mindkét borogatást egymásután alkalmazzuk, először jön sorra. Alkalmazásánál a következőkre kell ügyelnünk: Miután az alsó-borogatást is az ágyban kell alkalmaznunk, hogy a matracz, vagy a szalmaszák benedvesedését kiküldjük, a lepedő fölé még egy másodikat teszünk, e fölé pedig szélességében még egy gypajutakarót („pokróczot“).

A 3–4-szeresen összehajtogatott, előzetesen meg nedvesített és kifacsart durva lenvásznat hosszában akként terítjük a gyapju takaróra, hogy az utolsó nyakcsigolyától kezdve az egész gerinczen végig érjen. Háttal reá fekszünk, mindkét oldalon behajtjuk a takarót, hogy légmentesen zárhassuk el és a gyapjutakaróval s tollaspárnával takarózunk be. Ezt is  $\frac{3}{4}$  óráig kell használnunk és meghosszabbítás esetén megújítanunk, újra bemártanunk, miután, mint a felső borogatás, csak hidegsége által hat. A magatartás alkalmazásánál olyan mint az előbbinél.

A hátgerincz erősítésére, a gerinczvelő  
nczfájdalmaknál és boszorkány-  
nyomásnál, kitűnő egy alkalmazásmód; hogy pl. a  
boszorkány-nyomást említsem, sok esetet ismerek, hol két

ilyen borogatás egy nap alatt használva, teljesen megszűntette a bajt.

Vértolulásoknál, láz esetén jól hat.

Hogy melyek azon betegségek, miknél alkalmazandó, és hányszor kell megújítani, azt a betegségek egyenként való felsorolásánál mondjuk el.

### **3. A felső- és alsó-borogatás együttes használata.**

Miként egymásután, úgy alkalmazhatjuk e kettőt együtt egyidőben is.

Elkészítjük az alsó-borogatást, mint azt a 2. sz. a. elmondottuk, valamint a felsőt is, melyet az ágy mellé helyezünk. Levetközve az alsó-borogatásra fekszünk, és utána magunkra alkalmazzuk a készen álló felső borogatást. A gyapju takaróval és tollas párnával való betakarozás könnyen megy. Ha van kéznél valaki, behajtja a takarót és párnát, hogy a lég teljesen el legyen zárva. E kettős alkalmazásnál fontos, hogy a gyapjutakaró, mit az alsó-borogatás alá terítünk oly nagy legyen, hogy mindkét borogatást jól betakarhassa.

Időtartam: legalább  $\frac{3}{4}$ , legfeljebb 1 óra.

Nagy forróságnál, valamint gázgyülemek, vértolulások, hypochondria és más bajoknál jó szolgálatot tesz.

### **4. Az altest borogatása.**

A beteg ágyba fekszik.

4—6 szorosán összehajtogatott vászonkendőt vízbe mártsunk, jól kifacsarjuk (hogy ne is csepegjen), az altestre helyezzük a gyomortájra és ettől lefelé, és gyapju takaróval és tollas párnával gondosan betakarozunk. Tartama  $\frac{3}{4}$ —2 óra lehet. Két órai tartam mellett az első óra elteltével a borogatást meg kell újitanunk, azaz újból bemártanunk.

E borogatás jó hatásu gyomornyomásnál, görcsöknel, valamint, ha a vért a szívtől és mellétől el kell terelni.

A kendő megnedvesítésére víz helyett gyakran ecze-

tet használunk, akkor pedig mikor rendelve van: szénavirág, mezei zsurló, zabszalma főzet.

Hogy az eczettel takarékoskodjam, az eczetesborogatásokat oly módon készítem elő, hogy kétrét hajtogatott vásznat félig vízbe, félig eczetbe mártok, a pusztá testre teszem és e fölé 2—4-szeresen hajtogatott, csak vízbe mártott kendőt teszek. A betakarózás, mint fent.

Gyakran kérdezték már, mily nézetem vagyok a jeges borogatások, az érvágás stb felől. Röviden itt felelek meg e kérdésekre.

A ki ránczolt homlokkal nyujt ellenségének engesztelő kezét, nehezebben jut vele célhoz, mint a nyílt homlok, nyílt szív embere. E kép egészen találónak látszik előttem itt, a hol a jég vagy a víz alkalmazásáról van szó. Kezdetől fogva erőszakos és durva alkalmazásnak tartottam a jég alkalmazását a nemesebb testrészekre, mint a fej, szemek, fülek stb. Nem segíti a természetet abban, hogy megkezdve annak munkáját, további működésre készítse azt. Az erőszakos kényszerítés okvetlenül megboszulja magát. Jegeskendő és jégzacskó, vagy bármi légyen is nevük, az én műhelyemben ismeretlen „nagyságok“ és azok is maradnak; képzeljük el csak a roppant ellentéteket: benn a testben az izzóforróság, künn a jéghegy, közöttük a szenvedő testrészt gyöngéd alkotású husból és vérből összeszöve. Ilyen munka eredményét nagy félelemmel vártam mindig és e félelem a legtöbb esetben nem volt alaptalan.

Ismerek egy urat, kinek egy egész évig éjjel úgy mint nappal jeges borogatásokat kellett egyik lábán viselnie, minden megszakítás nélkül. Valóban, csoda lenne, ha e jegesítés, minden hőségét, de ezzel együtt minden természetes meleget is el nem venne! A láb javulásának persze nyoma sem volt!

De — veti ellen egyik, másik — sok esetben tényleg használt. Lehet, hogy a baj a kényszereszközöknek nem állhatott ellent. De mik voltak a következmények? Számtalanok jöttek hozzám arcuk részbeni elvesztésével, kissébb, nagyobb fokú siketséggel, a legkülönbözőbb nemű rheumatismussal, különösen a fejbőr-rheumatismussával,



vagy más egyéb nagy érzékenységgel és t. eff. Honnan mindez? „Igen, itt és itt, ekkor meg ekkor a jégzacskó okozott ilyest; már enynyi és enynyi éve viselem e bajt!” Persze, és a legtöbben czipelni fogják, míg élnek.

Még egyszer mondom: én minden jeges-borogatásnak ellensége vagyok és ezekkel szemben azt állítom, hogy a helyesen alkalmazott víz még a legerősebb hőséget is, a testnek bármely részéből kiűzi, mérsékli és megszünteti. Ha valamely tűzvészt a víz el nem olt, azt jégtömegek sem oltják el. Ezt mindenki beláthatja.

Éppen most mondtam: csakis a víznek helyes alkalmazása segít. Ez alatt természetesen nem azt értem, hogy pl. a fej valamely gyulladásos belső, vagy külső bajánál, a melyen különben jéglapocskákat, jégzacskókat, úgy alkalmazunk mint sok nedves fejpólyát, borogatást stb. E belső, vagy külső ellenségét a fejnek a patiens lábainál támadom meg és lassanként nyomulok a testen fölfelé.

A jég különben az én vizkurámban is kitűnő szolgálatokat tesz, közvetlen használatban. Nyáron hűti a vizet, ha langyossá kezd lenni.

Hogy vélekedek az érvágásról, a nadályról és a többi vérvesztő módszerekről?

Még 50, 40, 30 év előtt alig találkozott asszony, a ki 2, 3, 4-szer évenként eret ne vágatott volna magán, persze arra „kiválasztott napokon“. Az orvosok, s a borbélyok maguk „mészáros munkának“ nevezték e téren való működésüket. Voltak egyes intézetek, zárdák, melyeknek megvoltak a maguk érvágó napjai, módjai, szerencsekivánásokkal fogtak a véres munkához és újra gratuláltak egymásnak utána. Az elvont vér mennyisége jó sok volt. Egy lelkes, abból az időből, azt állította, hogy 32 éven át, évente 4-szer vágatott magán eret és minden érvágásnál 0.3 liter vért vesztett. Összesen  $3 \times 4 \times 32 = 38.4$  liter vér! 38.4 liter!

Az érvágás mellett nadályok, köpölyök stb. vannak még divatban; gondoskodtak jól ifjuról, öregről, szegényről, gazdagról, férfiről, asszonyról egyaránt.

Hogy változnak az idők! Ezt tartották sokáig az egészség fenntartására az egyetlen, de okvetlenül szük-

séges követelménynek? És hogyan gondolkozunk ma e felől? Kinevetjük, gunyoljuk a régiek téves gondolkodását, ezt a tudákosságot, mely azt sütötte ki, hogy az embernek fölösleges vére is lehet. Körülbelül két éve a külföld egyik irodalmi terén is működő orvosa, ki az új iskola hive azt mondta nekem, hogy életében még nádályt nem látott. Sok orvos, korunk vérben való szegénységét, az érvágással való elmúlt időkbeli visszaéléseknek írja rovására. — Igazuk lehet, csak hogy az egyedüli ok, nem ez.

De maradjunk a dolognál! Az én meggyőződésem a következő: az emberi testben oly összhangban van minden, oly harmonia uralkodik az egyes részek egymás közti viszonyában, hogy az a legfönségesebb és legcsodálatosabb remekműve Isten teremő szellemének. Minden egyes funkció a legtökéletesebb egyensúlyban működik, s így nem gondolható el józan ésszel, hogy éppen a vérképződés egyedül az, a miben rend és mérték nem volna.

Minden gyermek, így gondolom a dolgot, már születésekor kap anyjától örökségül egy quantum vérképző anyagot, a mi alapját képezi a további vérképzésnek. Ha ez kifogy, megszűnik a vérnek gyarapodása és ezzel együtt az élet is. Minden vérvesztés, legyen az bármily természetű, az élet megrövidítését jelenti; mert a vérben van az élet.

Erre azt szokták ellenvetésül mondani, hogy semmi sem oly gyors, mint a vérképződés; vérvesztés vagy nyelés, csaknem egyre megy.

Hihetetlen, csodás gyorsasággal megy végbe a vérképződés, ezt elismerem. Hanem engedjék meg a következő tapasztalati bizonyítást; földmives olvasóimat érdekelni fogja, és ők maguk is meg fogják erősíteni. A ki gyorsan akar egy ökröt hizlalni, vére nagy részét, érvágás által veszi el, aztán jól tartja. Nagyon rövid idő alatt, új vér képződik ereiben kellő mennyiségben. E mellett hizik az ökör szépen, 3—4 hét múlva újra eret vágnak rajta és ismét jól táplálják, etetik, itatják. A hizás szembetűnő és még egy-egy vénebb ökörnek is annyi és oly szép vére van levágásakor, mint egy fiatalnak. De nézzük csak a vért közelebbről. A mesterségesen képzett vér vizes, ritka,

életképtelen. Az ökörnek nincs többé ereje, munkabíró kitartása, s ha nem ölik le, vízkórságban múlik ki.

Lehet ez az embernél is másként? A ki már túl van a 60-on és egy kis tapasztalása van az emberi életet illetőleg, tudja, hogy épen a mértektelen érvágás volt elődeink tehetsége, élettartama és egészségére befolyással, s van most utódaira. — Azon ur, kit ez értekezés kezdetén oly sok vér elvesztésénél például hoztam föl, férfikora legszébb idejében vízkórságban halt el. És ha egy asszony, — és ez tény, — 300-szor, egy másik 400-szor vágatott magán eret, és e mellett kimondhatlanul gyenge és beteges lett, nem elkerülhetlen e hogy ivadékaik is gyengék és betegek és minden bajra hajlamosítottak lesznek?

Szívesen beismerem, hogy lehetnek esetek, azonban ezek mindig a kivételek sorába tartoznak, nem lévén kéznél más gyors hatással bíró szer, hogy az érvágás a pillanatszerű veszélyt elhárította.

Hanem más oldalról meg minden ésszel bíró részrehajlatlanul gondolkodó mondja meg: Mi a jobb, ha egy darabot életfonalunkból lecsipni engedünk vagy helyes víz alkalmazással a vért úgy távolítjuk el, hogy még a leggazdabb vérűnek sincs tulságos mennyiségű vére? — Hogy mi módon, és mely alkalmazások hozzák létre, azt alkalmas helyen fejtem ki.

Szokás szerint azzal állnak elő, hogy fenyegető szélhűdés esetén az érvágás az egyedüli mentőszer. Épen ez idéz fel emlékezetemben egy esetet, hol a beállott, szélhűdés után az első orvos valóban hirtelen eret vágott, a második azonban egész határozottsággal jelentette ki, hogy a betegnek ép ez érvágás következtében kell meg halnia, a mi be is következett. Nem vérbőség, vagy vérfelesleg idézi elő a gutaütést, szélhűdést, a mint azt általában tévesen hiszik, hanem vérszegénység „Szélütés ölte meg” annyit tesz, mint vérvesztés oltotta ki életét. Az olaj megszűnt folyni és nedvesíteni a kanóczot, tehát — kialudt.

Hogy éppen szélhűdéses esetekben, mily kitűnő szolgálatokat tesz a víz, arról a harmadik rész ad kellő felvilágosítást. Itt még csak azt jegyzem meg, hogy az én elődömet lelkesízi állásomban, háromszor érte szélhűdés és

harmadszor elveszettnek mondta az orvos, s a víz, nem csak hogy egy pillanat alatt megmentette, de még több évig jó erőben is tartotta.

## B. F ü r d ő k.

### I. Lábfürdők:

A lábfürdőket melegen és hidegen alkalmazzuk.

#### 1. A hideg lábfürdő

abból áll, hogy 1—3 perczig a lábikrán felül, vagy az ikráig hideg vízben állunk.

Betegségeknél a hideg lábfürdők főként arra szolgálnak, hogy a vért a fej és mellől levezessék, azonban legtöbbször más alkalmazásokkal kapcsolatosan használjuk, olykor azon esetben ha a patiens különböző okoknál fogva nem bírja az egész, vagy félfürdőt.

Egészségeseknél felfrissítés a céljuk (a fáradtság megszüntetése,) erősítés és különösen nyáridőn javultak ha a nap nagyon kimerítő munkája után az álom beállni nem akar. Eltűntetik a kimerültséget, nyugalmat, álmot hoznak.

#### 2. A meleg lábfürdő,

különböző módon alkalmazható.

a) 25—26° R. vízbe maroknyi sót és kétszerannyi hamut teszünk. Jól összekeverve ezeket a vízzel, 10—12 perczig vesszünk lábfürdőt.

Néha — a mit csak külön rendelésre szabad tenni — egész 30°-ig emelem az ilyen lábfürdő hőmérsékét, de utána mindig fél perczig tartó hideg lábfürdőt rendelék.

A lábfürdők mindamaz esetekben kitűnő hatásuak, ahol beteges kevés, gyengeség, hiányos testi melegség folytán szigorú és hideg szerelés nem egy könnyen fogantatható, mivel igen csekély, vagy éppen semmi visszahatás nem jelentkezik, azaz a hideg víz a vér hiánya folytán igen kevés meleget fejleszt

A tulajdonképeni lábfürdők, gyengélkedő vérszegény ideges, fiatalabb és öregebb jelesül pedig nőszemélyeknél alkalmazható, a vérkerin-

gés minden zavaránál vértolulásoknál, fej- és torokbántalmaknál, görcsöknél stb. jó hatásuaknak bizonyultak.

A vért a lábbakba vezetik és megnyugtatólag hatnak.

Lábizzadásban szenvedőknek nem ajánlom.

b) Gyógyítóerejü lábfürdő a szénavirág lábfürdő.) 3-5 maroknyi szénavirágot\*) forrásban levő vízzel öntünk le, befedjük az edényt és az egész keveréket a lábfürdők kellemes 25-26 R° melegéig lehűlni engedjük.

Az mindegy bennmarad-e a szénavirág a vízben, vagy azt eltávolítva a vizet tisztán használjuk. Községes népek egyszerűség és időkimélelsből rendszerint együtt hagyják az egészet.

E lábfürdők feloldólag, kiküszöbölőleg és erősítőleg hatnak és jó szolgálatot tesznek beteg lábaknál, továbbá lábizzadásoknál, nyílt sebeknél, mindennemű zúzódásoknál (ütés, tasztítás, esés, vérzés és véraláfutásoknál), daganatoknál, köszvénynél, elporczosodásoknál, a lábujjak közti rothadásnál, körömdaganatoknál, szűk cipő okozta sérüléseknél stb. Általában mondhatjuk, hogy ezen lábfürdők kitünő szolgálatot tesznek mindazon lábaknál, melynek erei inkább betegesek és rothadás felé hajlók, mint frissek és egészségesek.

Egy ur roppant szenvedéseknek volt alávetve lábköszvénye miatt jajgatott fájdalmában. Egy ilyen, lábpólyával egybekötött lábfürdő egy óra alatt megszabadította vagy szenvedéseitől.

c) A szénavirág-lábfürdőhöz szorosan csatlakozik a zabszalmafürdő.

Zabszalmát fél óráig főzünk és a főzetet 25—26 R°-ú fürdő alakjában használjuk, s azt 20-30 perczig alkalmazzuk.

Tapasztalataim szerint e lábfürdők felülmúlhatlanok ha arról van szó, hogy a lábak bárminemű

\*) Szénavirág név alatt értjük; a széna és sarjú minden hulladékát, tehát a szárát, leveleket, virágokat és magvakat, sőt a szénát és sarjút már magukban is.

keményedését feloldják; ennél fogva elporczosodások, csomók stb. a köszvény utóbajai, tagszagatások, podagra, tyúkszemek, benőtt rothadó körmök a járás következtében fellépő felhólyagzások, sőt nyílt genyeredő lábak, és a tulságos lábizzadás következtében esetén is kitűnő szolgálatokat tesznek.

Egy ur kivágta tyúkszemét. Ujjai meglobosodtak; rosziindulatu kelés mutatta a vérmérgezést. Naponta három zabszalmalábfürdő, s a bokán tul érő, zabszalmafőzetbe áztatott lábpólya négy nap alatt megszabadította bajától.

Egy másik esetben egy beteg minden lábujja rothadni kezdett. Sötétkek daganatok mutatták a vér felbomlási állapotát. A lábfürdők és lábpólyák rövid idő alatt lábra állították.

Némely esetben e lábfürdőknél (olvasd az idevágó helyet a „meleg egész fürdő“-nél), épp úgy mint a meleg egész fürdőknél a háromszori változtatást ajánlom. A sorrendet itt is, mint ott, a hideg zárja be. Állandó kivétel azonban a fent említett 25—26 foku hamú és só tartalmu lábfürdő. Ennek az a célja, hogy vért erősebb mértékben vigye felülről lefelé és itt szétoszszza. A ki tehát e meleg fürdő után hideget alkalmazna végezetül, az erősen a lábak felé vezetett vért újból felterelné, és az először remélt hatást sok részben meghiúsitaná. Az ilyen fürdőre tehát soha se következzen hideg.

d) A lábfürdők egy különös neméről, melyek inkább szilárdabb anyaguak, mint folyékonyak, csak éppen megemlékezni akarok. A ki abban a helyzetben van, hogy alkalmazhatja ne vesse meg azokat! Én gyakran nagy sikerrel használtam.

Egy nagyobb edénybe töltsünk meleg malátaseprőt. A lábak könnyedén furódnak belé és hamar otthonosan érzik magukat, a jó hatást melegben. A fürdő 15—30 perczig tarthat. Még nagyobb eredményt érünk a borseprő lábfürdőkkel.

Ki rheumatikus bajokban, köszvényben vagy hasonló fájdalomban szenved, az fogja legjobban érezni, üdvös hatását.

Az összes lábfürdőkre vonatkozik a következő megjegyzés: görcsökben szenvedő személyeknél a lábfürdők soha ne érjenek a lábikrákon túl, és a hőfok ne legyen magasabb 25°-nál.

Egyszerű melegvízlábfürdőt, minden keverék nélkül, sohasem rendelek.

## II. Félfürdők.

Félfürdők alatt általában azon fürdőket értem, melyek legfőleg az altest közepéig, körülbelül a gyomorig érnek, azok gyakran e niveau alól maradnak. Szükségem volt az egészfürdő és a lábfürdő közt egy közép-fürdőre s ez a félfürdő.

Alkalmazom háromféleképen:

1. A vízben állva, hogy az a lábikrákon vagy a térdén felül érjen;

2. a vízben térdelve, hogy a czombokat a víz befedje;

3. a vízben ülve. Ez a harmadik alkalmazási mód viseli csak jogosan a félfürdő nevet; az altest közepéig ér, a köldök tájáig.

Mind a három alkalmazás, folyton csak hideg vizet használva hozzájuk, első sorban az edző eszközökhöz tartozik. Használhatják tehát egészségesek, kik még erősebbek — gyengélkedők, a kik erősek, — üdülők, kik egészen egészségesek és erősek akarnak lenni. Betegségi esetekben használatuk külön és részletezve irandó elő, — próbákat nem szabad tenni, mert rossz eredményük lehet.

Az alkalmazásuk bármelyiknek egészségesnél, vagy betegnél mindig részleges alkalmazás, t. i. csak más alkalmazásokkal kapcsolatosan használjuk, s alkalmazási idejük  $\frac{1}{2}$ —3 percnél tovább nem tarthat.

Az 1. és 2. sz. alatti vízben állást és térdelést, olyanoknál, kik különböző okoknál fogva erőikben teljesen megfosztak, a vízgyógymód kezdetén mindig nagy sikerrel használtam. Ez okokat nem akarom megnevezni, csak annyit, hogy vannak sokan, kik egész fürdőknél a

viz hatását kezdetben el nem viselhetik. E pont fölött pedig nem kell előkelő orrfintorgatással, vagy nevetve el-siklani. Kész vagyok nemcsak néhány, de száz meg száz, idevágó legkülönbözőbb példát idézni. Épen az ilyen betegek adták e két alkalmazás gondolatát; az ő állapotuk követelte e discrét, mérsékelt és elővigyázatos kezelést, — olykor hosszú heteken át, míg jobban megerősödtek és többet kibírtak.

Mint második edző gyakorlat, e két alkalmazással rendszeren a karoknak a hónaljig való vizbemártása van összekötve. (lásd: az edzési eszközök.) Az általános edzés célja mellett az egész (két részleges alkalmazásból álló) alkalmazást különösen hideg lábak ellen rendelem.

A 3. számot, a tulajdonképeni félfürdőt, jól meg kell figyelni; ez minden egészséges embernek a lehető legmelegebben ajánlom. Az altesti gyengeségek és altesti bántalmak, — és ezeknek száma, legio, okuk pedig alapjában véve, egy —: az edzés hiánya, elpuhultság —, csirájukban elfojtatnak általa, s a már meglevők elmúlnak. E félfürdők erősítik az altestet, fenn tartják és gyarapítják az erőt. Ezer és ezer ember visel egy, két, sőt több haskötőt, és más e félet. Talán ezek segítenek valamit? Sokszor csak rosszabbá teszik a már létező bajt; az elpuhultságot, a betegséget épen ez által kötik csak ugyszólván, testükhöz. Kiséreljék meg egyszer, de határozottan, a mi félfürdönket! Az aranyér, szélkólika, hypochondria, hystéria stb. feletti panaszok hamar véget érnek, valamint mindazon bajok melyek most a beteg meggyengített altestében üzik lélekbolondító játékokat.

Egészségeseknek azt tanácslom, hogy reggel, felkeléskor mossák meg felső testüket és délután vagy este használják a félfürdőt. Ha reggel nincs idejük a mosásra, akkor magában a félfürdőben foganatosítsák a felső test (meil és hát) mosását.

E három alkalmazásnak betegségi esetekben való különféle használatáról a következő példák nyújtsanak tájékozást.

Egy fiatal embert a typhus annyira elgyen-



gitett, hogy minden munkára képtelen volt. Hosszabb ideig minden 2—3-ik nap 1, később 2—3 perczig térdelt a vízben Hétről-hétre mind jobban javult és oly erőssé lett, mint azelőtt volt.

Egy másik heves vértolulásokban szenved, minek kiindulási helye (a mint az gyakran előfordul) az altest. Egyik nap felsőtestét mossa meg jó erősen, másik nap a vízben térdel; így folytatja jó darab ideig és baja megszűnt.

Gyomorbántalmak, mint felfuvódások, feltartóztatott vagy megrekedt szelek folytán támadnak, ép így gyógyíttatnak.

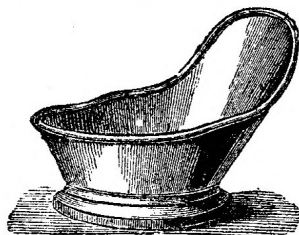
Ily szelek kiüzése, melyek egyes betegségek után a legterhelőbb bajok közzé tartoznak, egyik különleges hatási sajátsága a félfürdőnknek.

### III. Ülőfürdők.

Az ülőfürdők hidegek és melegek.

#### 1. Hideg ülőfürdőt

következőképen használjuk:



2. ábra.



3. ábra.

Egyenesen az ülő-fürdők céljaira készített ülőfürdőkád (2-ik ábra) vagy ennek hiányában a tágas, nem mély fa, zink, vagy bádóg edény (3-ik ábra) negyed, vagy ötödrészben hidegvízzel töltendő meg. E kádba ülünk levetközött, mint valami székre, olyképen, hogy az altest fele a vesék tájáig és czombok felső fele a vízben legyenek. A czombok alsó fele a térdtájon, és a lábak a vizen kívül esnek. (4-ik ábra.) A kinek már van egy kis gyakorlata, annak nem kell egészen

levetkeznie. Egy-egy fürdő egy fél, legfeljebb három perczig tarthat.

E hideg ülőfürdők a fél-fürdők mellett a legjelentékenyebb és leghatásosabb alkalmazások közé tartozik, különösen az altest számára.



4-ik ábra.

Hatásuk: lég (gáz) kivezető, a rossz emésztést, vérkeringést szabályozó, erősítő és ennélfogva sápkórnál, vérfolyásnál és hasonló állapotoknál, a legkényesebb természetű altesti bajokban, eléggé nem ajánlható. Senki ne féljen a csak 1—2 perczig tartó nedves hideg használatától. Ha jól és szabályszerint foganatosítjuk azt, nem árthat soha!

Hogy a meghűléseket megelőzzük, hogy megátámadhatatlanok, megerősödöttek, érzéketlenekké váljunk a gyakran oly gonoszúl ható időváltozásokkal szemben, használjuk gyakran az ülőfürdőket, legjobb pedig ha éjjel, az ágyból kiszállva használjuk azt. Az éj valamely órájában felébredve, hirtelen bele megyünk az ülőfürdőbe (a vetkőzés megvan takarítva) és azonnal, megszáritkozás nélkül újra vissza fekszünk az ágyba.

Gyakori egymásután való használattól azonban óvok mindenkit, mert ez által a vért nagyon is az alsó ülőrészekbe tereljük és csak aranyeret növelnök, 2—3-szor hetenként jó hatásúnak bizonyul.

A kit az egészséges, nyugodt álom már az elején kerül, a ki éjjel felébred és újra elaludni nem tud, a ki álmatlanságban szenved, használja szorgalmasan a hideg ülőfürdőt. Az 1—2 perczig tartó ülés, megszünteti az izgatottságot és kellemes nyugalmat szerez.

Egyik betegem sok ideig, 1—2 óránál nem tudott többet aludni és gondolataiban mind nyughatatlanul hánykolódott ágyában. E fürdők meg szerzé neki az epedve kért álmot.

A ki reggel kábult fővel ébred, a ki bá-

gyadtabban ké-l, mint a hogy ment, ezeknek ajánlom e fürdőt.

Az egészségeseknek is ismételve ajánlom e fürdők alkalmazását.

## 2. A meleg ülőfürdőt,

sohasem készítem tisztán meleg vízből. Nálam a meleg fürdő mindig, vagy

- a) mezei-zsurló-ülőfürdő, vagy
- b) zabszalma-ülőfürdő, vagy
- c) szénavirág-ülőfürdő.

E három fürdőt ugyanegy módon készítjük meg. Forró vizet öntünk a füvekre és a keveréket egy ideig ott hagyjuk főni a tűznél. Majd elhuzzuk a lángtól, a főzetet lehűtjük, mi gaz körülbelül 24—26, ritkán 30° R. hőmérsékre le nem hűlt és úgy a mint van a fürdőkádba öntjük. Ilyen egy ülőfürdő egy negyedóraig tarthat, és miután kár lenne a főzetet utána mindjárt kiönteni, még két további alkalmazáshoz használjuk. Az egyik az első után 2—3 órával foganatosítandó, a másik egy órával a második alkalmazás után, — hidegen, mindegyik 1—2 perczig tarthat.

E gyógyítófüves-ülőfürdőket hetenként legfőlebb két-háromszor engedem meg, gyakraban csak hideggel felváltva vagy olyesokben, hol valamely mélyen gyökerező bántalom gyógyításáról van szó, mint nagygyűaranyeres bántalom, vastagbél sipolyok, vakbél-bántalmak és hasonlóknál.

Sérvben szenvedők bátran használhatják e fürdőket

- a) a mezei-zsurló-ülőfürdő különösen jó vesék és hólyag, görcsös rheumás bántmainál, kő-bajokban, vizellés nehézségeknél
- b) a zabszalma-ülőfürdő kitűnő minderköszvényes bajnál.

c) a szénavirág-ülőfürdőnek inkább általános hatásúereje van, és a két előbbinek hiányában a már felsorolt bajokban mindenütt használható. Az én alkalmazásaimban jó szolgálatot tett az altesti torlódások feloldása, külső dagasztatok kezelése, ki-

ütések, nehéz székelés, aranyér, görcsös és kólikaszerű (széltolulás) jelenségek eseteiben.

#### *IV. Teljes vagy egészfürdők.*

E fürdőket is meleg és hideg fürdőkre osztjuk fel. Mindkét félét használhatják úgy egészségesek, mint beteg emberek.

##### **1. A hideg egészfürdőt.**

Kétféle módon használhatjuk: vagy beleállunk, vagy fekszünk egész testünkkel a hideg vízbe, vagy, hogy a víznek a tüdőre való érezhető nyomását kikerüljük (bár ez nem veszélyes) csak hónaljunkig merülünk a vízbe, úgy, hogy a tüdőcsúcsok szabadon maradjanak, s felsőtestünket kézzel vagy durva vászonnal gyorsan lemoszuk.

Egy ily hideg egész-fürdő legrövidebb tartama egy fél perc, leghosszabb, a mit tovább nyújtani nem szabad három perc.

E kivételes nézetre alább még visszatérek néhány-szor. Itt csak annyit jegyzek meg, hogy körülbelül 20 év előtt még magam is más véleményben voltam ezt illetőleg, hosszabb tartamu fürdőket rendeltem, s abban a hibben éltem, hogy a vizgyógyintézetek a legjobb módszertől nem tévedhetnek messzire.

A sok évi tapasztalást magamon és másokon való mindennapi praxis, már rég ideje megtanítottak, e szerintem, jobb hatásu gyógyításra. Megtanítottak arra, hogy szilárd meggyőződéssel ezt az elvet valljam jónak és igaznak.

Minnél rövidebb tartamu a fürdő annál jobb a hatás. A ki egy percet tölt a hideg teljes-fürdőben, okosabban és biztosabban cselekszik, mint a ki öt perczig marad abban.

Használja bár egészséges, vagy beteg e fürdőket én elvetendőknek tartom azokat három percznyi időn túl.

E meggyőződés, mi számtalan tény nyomán támadt és erősödött, magyarázza meg, hogy egyrészt a vizgyógyintézetek durva alkalmazásai, másrészt a megfontolatlan nyári fürdésekről, meg vannak a saját nézeteim.

A mi ez utóbbi fontosságát illeti, vannak olyanok, kik egyszer, sőt kétszer is napjában fél óráig és azontul is a fürdőben maradnak. Erős, jól táplált, jó uszó egyéneknél még ez hagyján. Erős természetű hamar helyreputolja a fürdő okozta veszteséget. Azok a szárazföldi patkányok azonban, kik minden czélszerű mozgás nélkül, mint valami teknősbékák félóra hosszat mászkálnak a vízben, azoknak nemcsak hogy nem használ semmit az ilyen fürdői martyromság (hozzájuthattak volna bőringünk kimosásához) ha nem árt, sőt sokszor, ismételten használva, sokat árt: ilyen fürdők ernyesztenek, fárasztanak, haszon helyet, ártanak csak.

#### a) A hideg fürdők egészségeseknek.

Gyakran érkeztek hozzám ismerősök és ismeretlenek részéről intések, olyan tartalommal, gondoljam meg, hogy a hideg víz alkalmazása egyenlő értelmű a meleg elvonással, hogy e meleg elvonás nagyon is árt vérszegény egyéneknek és nagy mértékben emeli az ideg-ingerlékenységet.

Minden szót aláírok, ha fent leírt alkalmazások tulajdonságos durva használatáról van szó, hanem az én alkalmazásaimat, e helyen az egész-fürdőket, mindenek felett ajánlom minden egészségesnek, minden évszakban, télen úgy mint nyáron, és ismételten állítom, hogy épen e fürdők lendítenek sokat az egészség fenntartásában és gyarapításában; tisztítják a bőrt, előmozdítják a bőr tevékenységét, frissítenek, élénkitik és erősítik az egész organismust. Télen ne legyen több a fürdők száma hetenként kettőnél; elég nyolcz naponként egy, sőt 14 naponként is.

Még két pontot akarok itt érinteni.

Az egészség megtartásánál fontos szerepet játszik az, hogy meg legyünk védve a különböző befolyásoktól, az időváltozásokkal szemben. Szerencsétlen egy ember az, kinek minden szellőcske, minden fuvalás a tüdejét, torkát, fejét támadja meg, kinek egész éven át a szélkas járására kell ügyelnie. A szabad természet fájának mindegy akár vihar van, akár szélcsend, akár hőség, akár hideg. Ki viharral, vésszel daczol, az meg

van edzve. Az egészséges próbálja meg fürdőnket használni, s az erős fához lesz hasonlónak.

A hideg víz alkalmazásától való irtózás egyik okát, nehéz volna sokak előtt czáfolni; ez ok, a meleg elvonás eszméje. A hideg gyengít és gyengítenie kell, így szólnak, hacsak, utána nyomban meleget nem alkalmaznak. Ez bizonyos. Azonban, nem is tekintve a sok mozgásra, a mi alkalmazásainkkal szabályszerűen össze van kötve, határozott meggyőződése, hogy a mi hidegvíz fürdőink nemcsak hogy nem fosztják meg melegétől a természetet, hanem azt még emelik és fenntartják. Minden egyéb fejtegetés helyett ime egy kérdés: Ha egy elgyengített folytonos szobában üléstől elpuhultá lett ember, ki télidőn csak a legnagyobb szükség esetén merészkedhet kimenni, — ha ilyen egy embert a fürdők, vagy a mocsárok annyira meg-edzettek, hogy bármily időjárás mellett minden félelem nélkül mehet ki, és a legnagyobb hideget is alig hogy érzi, vajjon nem emelkedett az ilyen emberben a természetes meleg? Hát ez is a csalódás lászatát bírja?

Egy magas állású ur, ki 60 évnél idősebb volt, nagyon félt a víztől. Ha kiment, az volt legfőbb gondja, hogy a nélkülözhetlen gyapjúruhákból valahogy egyet is otthon ne feledjen, minden képzelhető meghülés és isten tudja még mi lehetett volna ennek a következménye. Nyaka meg — bár többi test része is eléggé — oly érzékeny volt, hogy alig tudta már kellően elburkolni óvni magát. Ekkor lépett közbe a „barbár“ eljárás. Szinte bizonyos kárörömmel rendelték neki hideg fürdőinket. Engedelmeskedett. Mik voltak a következményei? A lehető legkedvezőbbek. Rövid néhány nap alatt már megtörtént az első „vedlés“; és az első gyapju és flanel ing levándorlását csakhamar követte a második, majd a nyak gyapju takarói is. A melyik napon nem vehetett hideg fürdőt, elveszettnek tartotta azt, annyira érezhetőleg edzette az időváltozások minden neme ellenében. És nemcsak meleg szobában, de octoberben is sétatái közben szabad folyóban, melynek hideg vizét jobban szerette az otthoni víznél.

A főkérdések, mikre felelnünk kell, a következők:

Mily állapotban kell lennie az egészséges testnek, hogy jó sikerrel használhassa a hideg fürdőket? továbbá;

Mily soká maradhat az egészséges ember a fürdőben? végre:

Mely időben kezdhetjük meg a legkönnyebben az edzőkurát.

Hogy a test kellően disponálva legyen a hideg egész fürdőkre, erre nézve lényeges követelmény, hogy az egész test jó meleg legyen.

A ki meleg szobában való tartózkodás, munka, vagy járkálás után teljesen felmelegedett, az épen jó állapotban használja azt.

A ki fázik, kinek lábai hidegek, a ki borzong, az ilyen állapotban sohasem teljesen hideg fürdőt vegyen, még ha előbb megkísérlte is az átmelegedést.

Viszont pedig: a ki izzad, a ki felhevülten szinte fürdik az izzadtságban, (egészséges emberekről beszélök), az használja nyugodtan a teljes hideg fürdőnket.\*)

Nyugodt, okos, belátással bíró emberek alig félnek inkább valamitől, mint felhevülten, izzadtan menni a vízbe. És mégis, alig van ártatlanabb valami. Bátran teszem itt e jól megfontolt és hosszú éveken át kipróbált igazságu kijelentést; mennél erősebb az izzadás, annál jobb hatású a fürdő.

Számtalannál, kik az előtt azt hitték, hogy ilyen „ló-kura“ mellett azonnal szélhűdés éri őket, egyetlen egy kísérlet után minden félelem, minden aggodás; minden előítélet eltűnt.\*\*)

Volt e valaha olyan a ki, ha izzadva jött haza, ha az izzadtság fut le az arcán és ujjai szinte ragadásak, — habozott, vagy gondolkozott volna a fölött, hogy kezeit és arcát megmossa, sőt mellét és lábait is? — Bizony mindenki megteszi, mert kellemes és jó. Hát nem ugyan ily hatásúnak kell e lennie az egész testre nézve? — A mi

\*) A kit eső, vagy egyéb külső ok nedvessé tett, az ne használja a vizet; rossz hatásúvá lenne rá nézve. Itt figyelmeztetem még olvasóimat, hogy a fürdő után nedves ruhát ne vegyenek föl. Egészen szárazoknak kell azoknak lenniök.

\*\*) Vesd össze a harmadik résznek az »izzadtságról« szóló fejezetével.

csak egyszerű következtetés. A mi az egyes részeknek jól tesz, az az egészre nézve miért ne lenne jó hatású?

Azt hiszem, hogy a hideg víznek, az izzadókra való hatásáról támadt tévhit abban gyökeredzik, hogy olyanok kik izzadtak, hirtelen légvonatba, vagy friss levegőre kerülve, néha már egész életükre tönkre tették magukat. Ez teljesen igaz.

Még azt is megengedem, hogy már nem egy izzadó nehéz szenvedések csiráit szerezte meg a hideg vízben. Hanem hol van itt a hiba: az izzadtság, vagy a hideg fürdő a hibás? Egyik sem. Itt is, mint mindenütt az életben, nem az a kérdés: mi? hanem: hogyan? A mi esetünkben az, miként élnek a hidegfürdővel. Hisz egy őrült, zseb-késsel is rémitő szerencsétlenséget okozhat. A mi jellemző e dologban is, az abban áll, hogy mindig csak a hatást kárhoztatják és nem az azzal való visszaélést.

A használat mikéntjétől függ tehát minden. A ki e tekintetben másra nem hallgat, az csak viselje el könnyelműsége következményeit.

És most elértünk második kérdésünkhöz: mily soká maradhat az egészséges ember a hideg teljes fürdőben?

Egy úr, kinek hetenként két ilyen fürdőt rendeltem, 14 nap után eljött hozzám panaszkodva, hogy állapota jelentékenyen rosszabodott, egész teste valóságos jégcsappá lett. Nagyon meglátszott rajta a szenvedés és én nem birtam megérteni, hogy hagyhatott egyszerre ennyire cserben a víz. Megkérdeztem, vajjon híven követte e utasításaim, a mire ezt kaptam válaszul, „a leghivebben, sőt többet tettem, mint a mennyit ön rendelt, egy percz helyett öt perczig maradtam vízben, de utána alig, vagy egyáltalában nem melegedtem fel“. A következő hetekben már szigorúan utasításaimhoz tartotta magát és a fürdők meg hozzák természetes testi melegét és üdeségét.

Ez egyetlen eset eléggé bizonyítja a többi olyan eseteket is, melyeknél a víz „ártott“. A víz is, az alkalmazás is jó, a vigyázatlan, pontatlan emberek a hibásak. Hanem már az régi szokás, hogy a hibát az ártatlan vízre hárítjuk ilyenkor.



A ki a hideg teljes fürdőt használja, az vetkezzék gyorsan és egy percnyi ideig feküdjék bele a készen álló fürdőkádba. A ki izzad, az üljön bele a kádba, azaz csak a gyomortájig ereszkedjék a vízbe, és jó erősen, gyorsan moossa meg felső testét. Erre egy rövid másodperczig nyakig merüljön a vízbe, és szálljon ki abból haladéktalanul, öltözzék föl minden szárítkozás nélkül lehető gyorsan. A kézműves, vagy földmivelő folytassa újból munkáját, mások addig mozogjanak, (egy negyedóráig legalább) míg testük teljesen fölmelegedett. Hogy e mozgás a szabadon, vagy a szobában történik e, az mindegy; a mi engem illet, még ősszel és télen is a szabad levegőt tartom jónak.

A mit te cselekszel kedves olvasóm, tedd okosan, meggondolva és ne lépd át a kellő mértéket! A teljes fürdő használata se történjék többször hetenként, mint háromszor.

Mikor kezdhethjük el legcélszerűbben a fürdők használatát?

A test megedzésének fontos munkáját, vagy a mi ezzel egyenlőértékű a betegségek ellen való megvédését, ellen állóvá tételét soha sem kezdhethjük elég korán. Kezdjük el a könnyebb gyakorlatokkal, és nem mindjárt a nehezekkel (lásd az érzési-eszközökről szóló részt!) Különben hamar elveszithetjük bátorságunkat! — A hideg fürdőket akkor kezdjük, ha már erősek vagyunk tehát rövid ideig tartó, — vagy ha gyenge valaki, — hosszabb előkészülés után.

Es ez fontos egy fejezet Csak soha közvetlenül, hirtelen ne erőszakoljuk valamit szigorú módon! Ez, a legszelidebben mondva is esztelenség lenne.

Egy ideglázás betegnek azt tanácsolta orvosa, hogy negyedóráig hideg vízben fürödjék. A beteg megtette, hanem utána olyan hidegség gyötörte, hogy többé hallani sem akart e féle fürdőről, sőt egyenesen kárhoztatta is azokat. A szakértői vélemény pedig ilyenforma volt ez eset felől, hogy miután a próbából meglátszott, hogy a betegnél a hidegvíz használni nem lehet, — a beteg elvesztettnek tartható. E halálitélet után hozzám fordult. Én azt tanácsoltam, hogy a beteg kísérelje meg újra a hideg víz

használatát, de negyedóra helyett csak 10 másodperczig maradjon benn a vízben, s az eredmény más lesz. A mint mondtam, úgy tett; néhány nap és a beteg felüdült.

Ilyen eseteknél önkénytelenül arra kellett gondolnom, hogy a vizet szándékosan alkalmazzák, ily durva megfoghatatlanul erőszakos módon, hogy a népet bizalom helyett az iránta való félelemmel töltsék el. Sajátságos gondolkodásu egy ember vagyok én tudom, és azért nem is fog nagyon feltűnni, ha így vélekedem.

Azok, kik komolyan veszik a dolgot, az edzési-eszközök alkalmazása után mindenekelőtt az egész test mosását (l. mosások) kezdjék el, olyanformán, hogy ha nem izgatja és ébren nem tartja őket, akkor lefekvés előtt, különben pedig reggel felkelés után alkalmazzák. Este nincs általa semmi idővesztésünk, reggel pedig szinte röviden végezhetünk vele. A ki nem fog azonnal erős kézimunkához vagy melegítő mozgáshoz az, egy negyedórára ismét fekdődjön le.

Egyakorlás hetenként 2—4-szer alkalmazva, a mi elegendő, vagy éppen mindennap is, a legjobb előkészítőül szolgál teljes hideg fürdőinkhez. Kiséreljük meg csak, ha egyszer is! Az első kellemetlen érzést rövid időn minden izünkben érzett jóllét váltja fel, és a mitől előbb féltünk irtóztunk, csakhamar nélkülözhetetlenné válik.

Egy ismerősöm 18 éven át minden éjjel használta az ily teljes fürdőt. Én nem rendeltem neki; de ő egyáltalában nem akarta abban hagyni. És e 18 év alatt egyetlen egy óráig sem volt beteg.

Másokat, kik éjjente két-háromszor is fürdöttek, el kellett a teljes fürdővel való ilyen visszaéléstől tiltanom. Ha rossz lett volna rájuk nézve e gyakorlás, a mint azt mondogatják, — bizonyosan abban hagyták volna.

A ki egészsége fenntartását, teste erősítését igazán szíven viseli, az fordítsa minden figyelmét a teljes fürdőre\*), de ne maradjon a pusztá szándéknál.

Erőteljes népek, nemzedékek, családok mindig jó lábbon álltak a hideg vízzel, névszerint pedig, a mi teljes für-

\*) Hatása néhány részletes leírását l. a harmadik részben az „izadás“-nál.

dőnkkel. Mennél inkább érdemli meg korunk az elpuhultság korának nevét, annál inkább itt az ideje, hogy az ősök egészséges, természetes (nem mesterkelt és természetellenes) nézeteihez és elveihez visszatérjünk.

De máig is vannak még, különösen mágnes családok, tekintélyes férfiak, kik épen, a mi víz alkalmazásainkat mintegy családi tradíciónak, az egészség ápolására nélkülözhetetlenül fontos eszköznek nézik és megörökítik családjukban. Nincs tehát mit szégyelnünk!

#### b) A hideg teljesfürdő betegeknel.

Az egyes betegségek leírásánál (a harmadik részben) pontosan megkapjuk, mikor és mily gyakran használjuk a hideg teljes fürdőt. Itt csak néhány általános megjegyzésre szorítkozunk.

Erős természet, egészséges organismus maguktól is képesek arra, hogy a testbe magukat befészkelni akaró kórcsirákat kiküszöböljék. A beteg testnek e munkában segítségére kell lennünk. E segítséget sokban a hideg teljes fürdő adja meg, mely ilyen esetben mankó gyanánt, erősítőül szolgál.

Főként az u. n. „forrósággal járó“ bántalmaknál alkalmazzuk, azaz olyan betegségeknel, melyeknek nyomában, de mint bekopogtató is, heves láz jelentkezik. A 39—40 fokos, vagy e mértéket túlhaladó lázaktól kell leginkább tartanunk! ezek semmivé teszik a test minden erejét, valósággal porrá égetik az emberi testet. Nem egy, a kit a betegség megkimélt, a gyengeség áldozatává lett. Hogy csak úgy nézzük és tétlenül várjuk mi fejődik ki egy ilyen rémitő égésből, az kissé terhes állapotnak tűnik fel előttem. Mire mehetünk itt a „minden órában egy evőkanállal,“ a drága chininnel, vagy olcsó antipyrinnel, mire a mérges digitálissal, melyeknek a gyomorra való hatását mindnyájan ismerjük? Ily veszedelmekben bizony segítség az orvosság. Vagy végre, mire képesek azok a mesterséges bódító, mámorba ejtő szerek, miket beadnak a betegnek, vagy belé fecskendeznek, úgy hogy tényleg mámorosakká válnak annyira, hogy többé nem érez semmit, nem tud semmiről.

Az erkölcsi és vallási szempontokból nem is tekintve

e dologra, igazán könyörtelen egy látvány, ilyen inkább elborított, mint álomba ejtett beteget látni, eltorzított arczával, elforgatott szemeivel. Hisz így nem lehet segíteni. Tűznél csak az oltásnak van foganatja. Tűznél a vizet használjuk oltó anyagnak, a test tűzénél, a hol minden, valósággal lángban áll, a teljes fürdő a legjobb eszközünk. Minden egyes fellobbanásnál, azaz mikor a hőség, a szorongás legnagyobb, a láz kezdetén félóránként is használva, ha elég korán alkalmazzuk, csakhamar urrá lesz a baj felett. (1. gyuladások, skarlat, typhus stb.)

Már régebben hallottam, hogy a nagy közkórházakban, azon szegény sorsu betegeknek, kik a drága chinin költségeit elviselni nem tudták, gyakran használták a fürdőkádat; az utóbbi időkben néhány ujságban azon öröndes hirt olvastam, hogy különösen Ausztria katonai kórházaiban néhány betegségnél, mint a typhusnál, stb újra a vizet kezdik használni. De miért csak a typhusnál? Miért nem mindazon betegségeknek, melyeknek mérges csirái a lázas állapotokban gyökereznek? Az első lépést logice követte a második. Sokan, és köztük nem egy szakember, várják feszülten e második lépést.

Itt teszek egy oly megjegyzést, a mely talán a mosásoknál lenne jobb helyen.

Nem minden beteg van abban a helyzetben, hogy a teljes fürdőkét használhassa; sokan annyira gyengék, hogy mozdulni sem tudnak, sőt már az ágyból sem lehet őket kiemelni. Az ilyenekre nézve le kell tennünk talán a hidegvíz használatáról? Egyáltalában nem. A mi víz alkalmazásaink oly sok félék, és minden egyes alkalmazásnak annyi neme és foka van, hogy legegészségesebb és legbetegebb is egyaránt megtalálhatja helyzetéhez legalkalmasabbat. A fődolog az, hogy az alkalmazást helyesen válasszuk meg.

Nehéz betegek részére, kik gyöngé voltuk miatt képtelenek arra, hogy a hideg egészfürdőkét használják, az egészmosások vannak használatban, melyet még a leggyengébb beteg is könnyen alkalmazhat az ágyban. Az alkalmazások mikéntjét leírtam a mosásoknál. Mint az egész fürdőkét, ezeket is annyiszor alkalmazzuk, a hányszor magas fokú hőség, vagy szorongás áll be.

Éppen az ilyen ágyhoz kötött nehéz betegeknek kell óvakodnunk, a túlzott szigorúságu alkalmazástól, mert e hiba mindig rosszabbá teszi a bajt.

Tizenegy évig feküdt ágyban egy ismerősöm és ugyanennyi ideig volt orvosi kezelés alatt, megkísérlették nála a víz alkalmazását is; minden hiábavaló volt. E beteg meggyógyulása után, mi 6 hét eredménye volt, maga az orvos is kijelentette, hogy valósággal csodát lát benne. Személyesen keresett fel, hogy megtudja miként jártam el. Eljárásom annál megfoghatatlanabbnak látszott előtte, miután ő szerinte a szervezet már egészen fölmondta a szolgálatot és az összes vízalkalmazásai eredménytelenek voltak. Én elmondtam, mily egyszerűen jártam el betegek körül. Mindketten beláttuk, hogy a hamvadó gyufaszállnak nem kell vízipuska; az ő alkalmazásai szigorúak voltak, az enyémekek enyhék. Ez volt a dolog nyitja.

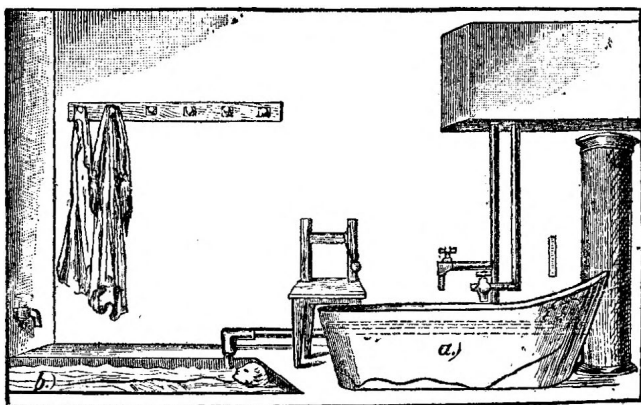
Gyakran megesett azon a szívem, ha hallottam és olvastam, hogy sok helyen, sok intézetben 10—20 sőt több évig is feküdtek egyes betegek. Sajnálatra méltó teremtések ezek! — És ezt alig is foghatom fel, sőt kisszámú kivételeket nem véve tekintetbe, nem is érthetem meg. Hisz megvan ugyan a bibliának is a maga 38 évig fekvő betege, de nekem szilárd meggyőződése, hogy az alkalmazások pontos és kitartó használata mellett, minden ilyen beteg viszonylagosan rövid idő alatt talpra állhat.

## **2. A meleg egész fürdőt,**

éppen úgy, mint a hideget egészségesek és beteg emberek egyaránt használhatják.

A használat módja kétféle.

1. A melegvizzel megtöltött kádba beszállva, a víz az egész testet elborítja *a)* hogy annak semmi része sem maradjon szabadon. A vízben 25—30 percig időzünk. Kiszállva gyorsan át megy (lásd az 5-ik ábrát) a mellette álló hidegvízbe tartalmazó kádba *b)* és fejünkig belemerülünk abba, vagy ha még egy másik kádunk nincs, lehetőleg gyorsan hidegvizzel mossuk le egész testünket.



5-ik ábra.

Egy percz alatt készen kell lennünk e hideg fürdővel, vagy a mosással. Erre gyorsan szárítkozás nélkül, magunkra öltjük ruháinkat és teljes átmelegedésünkig a szobában, vagy a szabadban mozgunk (egy félóráig legalább). A kézműves folytassa nyugodtan abbanhagyott munkáját. Az első fürdővizének hőmértéke 26—28 R. fok, idősebb egyéneknél 28—30° R. Tanácsolnám, hogy a hőmérséket, könnyen beszerezhető hőmérővel, pontosan ellenőrizzük. Erre pedig nem elég, hogy betegyük a vízbe a higanyos csövecskét, hogy onnan gyorsan kivegyük — benne kell azt hagynunk egy ideig. Csak ha huzamosan egy ponton marad a higany, akkor pontos a hőmérés. A ki a fürdőt elkészíti, vegye az azzal járó felelősséget komolyan. Itt van legkevésbé helye a könnyelműségnek és felületességnek, a hol a felebaráti szeretet szolgáltatáról van szó.

2. A fürdő használatának második neme a következő.

A kádat, mint előbb megtöltjük, de most már magasabb, 30—35 R. fokú vízzel. A 35-ik fokot az e nemű fürdő vize soha túl ne érje (alkalmazásuknak idejét, az eseteket, mikben használhatjuk mindig külön kell elrendelni), valamint a 28 foknál se legyen alacsonyabb; átlag véve a 31—33° R. víz ajánlható.

E fürdőzésnél nem egy, de három izben használjuk válogatva a meleg és hideg vizet. Neve: a háromszor vá tozfatott meleg egész fürdő. Az egésznek tartama 33 percz, és azt a következő képen osztjuk fel, (az órát tegyük a kád mellett álló székre):

10 perczig a melegben,  
 1       "       " hidegben;  
 10       "       " melegben;  
 1       "       " hidegben;  
 10       "       " melegben;  
 1       "       " hidegben.

A fürdőt kivétel nélkül, mindig a hideggel végezzük. Erős, egészséges emberek üljenek bele a hidegvízes kádba, és merüljenek fejükig a víz alá (a fej szabadon marad.) Érzékeny természetűek beleülve gyorsan lemosás mellüket és hátukat, lemerülés nélkül\*) A ki fél a hidegvízes kádtól annak az egész mosás ugyane szolgáltatást teszi meg. A fejet sohasem kell megnedvesíteni, és ha ez mégis megtörténne, szárítsuk fel azonnal, valamint, ha az utolsó hideg fürdőtől kiszálltunk, töröljük le kezeinket is, hogy ruháinkat ne tegye nedvesekké.

A továbbiak, valamint a fürdőt követő mozgás, éppen olyan legyen, mint az előzőnél elmondtuk.

Van azonban más megjegyezni valóm.

Hideg fürdők nélkül, azaz magukban, egyedül meleg fürdőket én sohasem rendelek. A nagyfokú meleg, hosszabb ideig használva nem erősít, de gyengít, ernyeszt; nem edzi a testet, nem védi, de vészt hozóan érzékennyé teszi. A meleg-víz megnyitja a bőr pórusait; hideg levegő hatol be azokon és a rossz következmények már néhány óra múlva nyilvánúlnak. Minden bajt elhárít a meleg fürdőkre következő hideg, (én részemről más féle meleg fürdőt nem ismerek). A friss víz üdit, erősít, lehűti a meleget, valósággal elmosza a felesleges hőt; véd, mert összébb húzza a pórusokat és szilárdabbá teszi a bőrt.

És a hirtelen alkalmazott hidegvíz iránt táplált előítélettel találkozunk újra itt is. Épen

---

\*) A lemosás abban is áll, hogy a vizet vállunkon és hátunkon leöntögetjük kézzel.

a reájuk következő hideg fürdőkre tekintettel, kell a meleg fürdők hő fokát magasabbra emelnünk, mint különben, és a hogy én azt minden körülmény közt tanácslom is. A testet elegendő melegséggel látjuk el arra, hogy a behatoló hideg rohamának ellen álljon. A ki fél a hideg víztől, használjon előbb hideg lemosást Megjő a bátorsága. Csak egyszer kell megpróbálni. És a a ki csak egyszer megkísérlte is, többé nem vesz hideg nélkül meleg fürdőt. Sokaknak, kik az első legyőzött félelem után szinte a visszaélésig használták e változtatott fürdőt, el kellett azt tiltanom.

A bőr ingerlékeny összehuzódása, viszketegsége a hideg vízből a melegbe való átlépéskor, ne félemlítsen meg senkit később kellemes massage érzésévé válik.

A fürdőhöz semmi különös előkészület, pl. a test természetes melegének helyreállítása, nem szükséges.

Itt is, mint minden más meleg fürdőnél, soha, vagy csak a legritkább esetekben használom a meleg vizet tisztán; mindig gyógyító füvek főzetét vegyitem abba.

#### a) Az egészségesek meleg teljes fürdője.

Ha egészséges, azaz relative egészséges (egészséges, de gyenge) egyénnek meleg fürdőt rendelék, ez csak azért történik, mert ezek nem bírják el közvetlenül a hideg fürdőt és csak a célból, hogy a melegre következő hideg fürdő által lassanként előkészítsem őket a hideg fürdő állandó használatára.

Ebbeli gyakorlatom a következő elveken alapúl:

Erős és teljesen egészséges egyénknél, kiknek üde, piros színük szinte messziről hirdeti a meleg, duzzadó életerőt, ritkán vagy sohasem használom a meleg fürdőket. De nem is kívánja természetük, úgy érzik magukat a hideg vízben, mint a hal.

Fiatalabb, gyenge, vérszegény, ideges egyéneknek jól tartom, különösen olyanoknál, kik görcsök, reumatikus bántalmak stb.-hez hajlamosítvák. A családanyák, kiket annyi mindenféle fáradtság már oly korán elgyengít, első helyen állnak ezek közt. Hónaponként egy ilyen 28° (R.)-os fürdő, az utána következő hideg mosással elegendő.



Tagszaggatások-, csúz-, podagrára való hajlam mellett, havonként két fürdő kell.

Nyáridőn a fiatalabb betegek megkísérelhetik a hideg egész fürdőt.

Koros, gyenge egyéneknek a bőr tisztán tartása, üdítés és erősítés céljából legalább egyszer havonként egy 28—30 R. fokos, 25 perczig tartó fürdőt ajánlok, úgy hogy azt, erőteljes hideg mosás zárja be. Következménye a szinte ujja éledés érzése.

#### b) A betegek meleg teljes fürdője.

Hogy mily betegségeknek használendő a meleg egész fürdő, azt az egyes bajok leírásánál mondom el. Mindkét fajtát használhatjuk és kellő pontosság és elővigyázat mellett nincs mitől tartanunk.

A fürdőknek kettős céljuk van:

Első sorban a test melegét újabb melegség oda vezetésével növelni, másod sorban hozzájárulni azon anyagok feloldása és kiküszöböléséhez, miknek eltávolítására a beteg test önerejéből képtelen.

A meleg egész fürdőket a következő félékre osztjuk:

szénavirág-fürdők;

zabszalma-fürdők;

fenyőgally- (túlevél)-fürdők; és végre vegyes fürdők.

A két első fürdő készítése és gyógyító erejéről a főtudnivalókat már a meleg ülőfürdőknél megemlítettük. Csak néhány idevágó pontról akarunk megemlékezni, az óvatosság kedvéért.

#### aa) A szénavirág-fürdő.

Kis zacskó szénavirágot teszünk a forrásban levő vízbe, és legalább egy negyedóraig hagyjuk benne. A főztet, egy negyedóra elmúltával, a készenálló meleg vízzel töltött kádba öntjük és az előirt hőmérséket elérendő, hideg vagy meleg vizet töltünk még ahhoz. E fürdő, mely a legenyhébb és legtöbbször használt, — tulajdonképen a legártalmatlanabb, legtermészetesebb átmelegítője a testnek. Egész-

ségesek is élhetnék vele bármikor. Itthon, nálam nem egy „vizzel élő” ember, a szénavirág fürdőktől illatosan járja a falut be. E kávébarna víz jól megnyitja a porusokat és feloldja a testben előforduló torlódásokat.

**bb) A zabszalma-fürdő.**

Miután jó csomó zabszalmát félóra hosszáig főztünk forró vízben, akként járunk el vele, mint a szénavirág-fürdőnél.

E fürdőnek erősebb hatása van, mint a szénavirág-fürdőnek a vese és hólyagbántalmaknál, valamint kő és csúszos bajokban kitűnő gyógyítószer.

**cc) A fenyőgally- (tülevél)-fürdő.**

Ez a következő módon készül; fenyőfaleveleket (tülevél), melyek mennél frisebbek, annál jobbak, apróra vágott galylyakat, sőt gyantás, szintén apróra vágott fenyőtobozokat is válogatatlanul, jókora mennyiségben, félóráig főzünk forró vízben. A főzettel úgy bántunk el, mint fent. E fürdő is kedvező hatású a vese és hólyagbántalmaknál, bár gyengébb a hatása, mint a zabszalma fürdőé. Hatása az élénkebb tevékenységre serkentett bőrön érvényesül leginkább és a belső szervekben, mit jótéknyan erősít. Ez az illatos, erősítő fürdő az öregek valódi fürdője.

**dd) Kevert fürdőknek**

azon fürdőket nevezem melyekbe többféle gyógyító-fürdő meghatározott mennyiségben vett keverékének főzetét használjuk, egyszeri fürdő megkészítésére. Én a leginkább szénavirág és zabszalma főzetet szoktam összekeverni olyanformán, hogy már együtt is fő a kettő. A zabszalma fürdő ilyen módon illatosabbá is válik.

Hisz jó lenne mind a két fürdő, — szinte hallom, a mint mondja egyik, vagy másik, — jó volna biz az, hanem az ára meg az a sok babra ne volna vele!

Hát ezt joggal is mondhatná az, kinek valamelyik drága fürdőt ajánlanám, pl. Reichenhált, vagy Karlsbadot vagy a drága fenyő kivonatot javasolnám.

Igy azonban, a legcsekélyebb ilyes ellenvetéssel sem támadhat meg, a legszegényebb sorsu is könnyen megkésztetheti az összes fürdőket és minden esetben, a legjobb gyógyító kivonatot kapja meghamisítatlan minőségben.

Epen szegény, szűk anyagi viszonyok közt élő emberek számára kerestem sokáig, míg e nemű fürdőkre rájöttem, hogy azok se nélkülözzék egészen, az egészségre oly jótékony hatásukat.

Használatuk mellett nem kell uraskodni, a mi még jó, az legfőlebb egy egy séta a szénás pajtájában vagy a közeli erdőben. Még olcsók is e fürdők; szénavirágot és egy-egy öl zabszalmát minden gazda szívesen ad a szegénynek; a fenyőfa vünakodás nélkül szolgáltatja tobozát, gallyait. Fakád vagy, vödör meg van minden ház körül ha pedig nincs van a szomszédnak.

Ennyi elég, azt hiszem, a fürdők „költséges voltáról.“

A mi a „körülményeskedést“, a velők járó bajlódást illeti, ime, feleljünk meg csak a következő kérdésre: nem sokkal több bajlódással jár e hetekig a betegágyban feküdni? vagy, ha az elhanyagolt kimerült szervezet lassan, évekig sorvad?

Fáradtságról, bajlódásról itt szó sem lehet. Csak a kényelem és restség lehet az oka, ha még legkisebb rendeleteimet is nem teljesíti valaki. A ki így gondolkodik, bizony nem érdemli az ilyen gyógyhatásu fürdőt

### **3. Az ásványos fürdők.**

Miután sokfelől kérdést intéztek hozzám az e fajta fürdők felől, itt azokról is kell valamit szólanom.

Az én szerény véleményem a következő:

Vízgyógymódom minden elve ellenzi azokat, mert semmi erőszakos, külső vagy direct belső hatáson alapuló kurát nem helyeselhetek. És ezért ilyenformán hangzik felőlük ítéletem. A legenyhébb alkalmazás a legjobb, akár vízgyógymódról, akár orvosszerekről van szó, s a ki egyszeri használattal célzt ér, az semmiesetre egy másodikat ne használjon. Szeliden kell a természetnek segélyére lennünk, nem durván és rohamosan; valósággal gyöngéden kell vezérelnünk a beteg természetet, óvatosan

viszszük a gyógyulás felé, nem szabad abszolút hatást követelnünk egy, vagy más gyógyító szertől, — csak a testnek kell segélyére lennünk, míg önerejéből képes lesz minden feladatának megfelelni.

Hogy az én gyógyító módszeremet példával illusztráljam, — alig kerülte el valaki figyelmét, hogy a mindenütt elterjedt gyökér és drótkéfék, frottage-eszközök stb. nálam nincsenek használatban. Ezelőtt én magam is használtam ezeket, hacsak ritka esetekben is, hanem a tapasztalás megtanított arra, hogy a víz egyedül is képes mindazon eredményeket elérni, melyek a fentebbi módszerek célját képezik. A frottage-polyázatot igen jól elvégzik nálam a durva vászonkendők és ezeket ajánlom.

Az ásványos-sfürdőnek már a neve is erőteljes gyógyulásra vall. Mindezen vizek, legyen nevük bár akármí, több kevesebb só-tartalmaznak. Ilyen sósvizek olybá tűnnek fel előttem, mint a durva tisztító homok, a mivel aranyat, nemes érczet tisztítani nem lehet, mert az arany és ezüst, gyöngéd, finóm fémek. Belső szerveink talán kevésbé finomak? Arra lehet elég jó, hogy az ezüst elhomályosuljon, a durva tisztítószer megsérti. Jóllehet-megtisztul, de az ilyen tisztítást helyesebben szólva: erőszakoskodást nem sokáig állja ki. Azt hiszem, többet mondanom felesleges, valamint arra nézve is eleget mondtam, mily finom érzeczel van dolgunk.

És mit mond a tapasztalás? — A nagy fürdőhelyeken nem nappal, nem énekkel és zenével, hanem éjjel, csendben temetik el a halottakat, hogy az előket ne incommodálják. Hát bizony nagyon sokat kivisznek A különböző fürdőkben nagyszámu ember hal meg minden évben. „Ebben és ebben az évben jött először ide,“ így szokták mondani; „és kitűnően használt egészségének “ „Megjött a régi baja ujra, és újból oda ment.“ „Ekkor meg ekkor volt ott másodszor, de már nem érezte oly nagy hatását. A baj nagyobb mértékben tért vissza; de nem engedte, hogy lebeszéljek és harmadszor is odament. Látszólag megerősödvé tért vissza, s úgy látszott, hogy remekül kikurálták. És mégis azért jött vissza csak, hogy otthon temessék el.“ — Némelyiknek, a korai halál még ott a fürdőhelyen megtakarítja meg az utiköltségeket. És hány-

szor, hány százszor hallottam ilyen és ehhez hasonló eseteket.

A ki a társaság és szórakozás kedvéért keresi fel a fürdőket az ilyennek elsőbbségével kell rendbe jönnie, a mit első sorban vesznek a legkönyörtelenebb gyógyítás alá, és a legalaposabban kiszivattyúznak.\*)

Még a közönséges földmives nép is, kiknek szinte el van már csavarva a fejük, s a kik az alázatosság helyett a jobb, tanult, művelt és előrehaladott embereket akarják utánozni, — még ezek is, — bár fürdőhelyekre nem mennek, ebben üres zsebeik akadályozzák őket, — mindenféle megfordított állapotokat kezdenek.

Igy, nem régeből egy paraszt jött hozzám és így szólt: „no most megtaláltam a legjobb szert a tisztításra; van valamiféle gyógyvizem, és használom sokszor.“ „Miféle víz az?“ kérdem. Némi habozás után elmondta, hogy egy evőkanál sőt felold vízben és éhomra issza; ez pompásan megtisztít mindent és többet ér előtte, mint akármilyen ásványvíz. Én intettem, óvtam, de hiába, ő csak tovább használta, hanem aztán gyomor és bélbajt kapott és kimerülve elgyengülten legszebb éveiben halt el.

Tehát csak maradjunk mindig szerények és okosak és soha se irigyeljük a gazdagot vagy előkelőt, a kinek látszólag jobb eszközök állnak rendelkezésükre, mint nekünk! Ezt jó keresztény és okos ember nem teszi.

Azokat sem kell irigyelni, kik beteges voltak, vagy sorvadásra való hajlamuk stb. miatt az u. n. klimatikus gyógyítóhelyeket keresik fel; a kik Meránba, Dél-Franciaországba, Olaszországba vagy Afrikába utaznak. Én már csak így gondolkozom: a hal a vízben érzi magát legjobban; a madárnak legpompásabb otthona a szabad lég és a szabad természet; nekem legjobb hely, legkedvezőbb éghajlat az, a hol Isten teremő keze megalkotott. Ha durvább ott a levegő, megedzem magam; betegségekben ép olyan a hazai víz, mint az idegen országokban folyó. Ha meg kell halnom, Isten akarja úgy, jó, hisz egyszer meg kell lennie, és a hazai föld, úgy

\*) Sok mulatságos, de sok szomorú történetet lehetne itt a fürdőkről elmesélni. De jobb hallgatni ezek felől, ha sok bennök is a tanulság. Talán más alkalommal.

mondják könnyebb, mint az idegen; jobb az alatt nyugodni.

Miket tapasztalunk évről-évre, ezekről a meleg égálju vagy magasabban fekvő klimatikus gyógyhelyekről?

Csak e két kérdést teszem fel: Azok közül, a ki valóban beteg mentek oda, hányan jöttek vissza alapos gyógyulással? És hányan maradtak ott, a meleg égálj alatt, örökre — eltemetve?

Maradj tehát hazádban, élj becsületesen, és mosakodj mindennap!

### *V. Részfürdők.*

A következő fürdőket részfürdőknek nevezem azért egyrészt, mert egyes testrészekre alkalmazzuk, — főként pedig azért, hogy e kevésbé jelentékeny fürdőkkel külön fejezetben ne kellessen foglalkoznom.

#### **1. A Kéz és karfürdő.**

A név eleget mond, és az illető betegségnél elmondjuk majd, mikor és mily esetekben kell alkalmaznunk, hidegen-e, vagy melegen, mennyi ideig 2—3 perczig, vagy negyedóra hosszát, hányszor ismételjük, mily gyógyító fűvek megfőzésével készítsük stb.??

Az alkalmazását illetőleg legyen elég, ez egyetlen megjegyzés:

Teszem fel az ujja fáj valakinek. Én nem egyedül az újjra, hanem a kézre, a karra, az egész testre akarok hatni. A fájos ujj csak a beteg ág rossz gyümölcse, a beteg törzsé. Ha a törzs rendben van, elegendő és jó nedveket ad a gyümölcsnek.

Az alkalmazásokat, a pólyák mellett a kéz- és karfürdők segélyével használjuk.

#### **2. A fejfürdő. \*)**

A legfontosabb részfürdők egyike a fejfürdő. Lehet meleg és hideg, legjobb alakja a következő:

\*) Sok helyen megismételten mondom, hogy a fejet ne nedvesítjük meg. Fő oka az, hogy a föld népe sehogysem tud hozzá szokni a szükséges szárítkozáshoz, és nagyon könnyen szerzi a bajt. Különben pedig a fej, a férfiaknál a legjobban megedzett testrészek egyike, az idő minden változásának ki lévén téve.



6-ik ábra.

a legnagyobb elővigyázattal, mert nehéz fejbajokat, reumatikus bántalmakat szerezhethünk. A törülközés után maradunk a szobában és takarjuk be fejünk, míg a fejbőr és haj teljesen száraz lesz.

Sokan igen rövid eljárással élnek a fejfürdő körül, különösen a falusi legények. Néhányszor egymásután bemártják fejüket a vizes vederbe, vagy odatartják a cső alá. És jót tesz nekik. Jól is van! Csak ne túlozzanak (ne tegyék hosszasan és sokszor) és jól ügyeljenek a törülközésre.

A hideg fejfürdő jó annak ki rövid hajat hord. A hosszú hajjat viselőknék inkább a meleget ajánlom.

A fejfürdőket olykor fejbántalmak ellen rendelem — ilyenkor rövid időre, hidegen, — legtöbbször azonban oly egyéneknek, kiknek fejbőre mindenféle daganattal, fekélyel, varral van elborítva, szóval ilyen minden izlést sértő dolgokkal. Közbe közbe ezek is használatják a meleg fejfürdőt, hideg leöntéssel fejezve be azt.

Mégegyszer felhivom a figyelmet a fejfürdőkre. Ha falun a kis házak, még kisebb szobáinak ablakait egész télen át fel nem nyitjuk, olyan levegő van abba a szobában, hogy valósággal vágni lehet, és visszariassztja a belépőt.

És ha szobában, a soha nem takarítanak, soha nem surolnak, milyen lesz a padló?

Más-e a sorsa a szegény fejbőrnek, ha a hosszú haj s annak a tetejében még két háromszoros burok fedi azt az év nagyobb részén át? És ha soha víz, vagy lug nem teszi kötelességét vele szemben, milyen lesz az utóljára is?

Sajnos, nagyon is igaz, hogy a fejápolását sokan nagyon elhanyagolják. Éveken át minden reg-

A vizes edényt székre tesszük fel és a fejtetőt, (a fej hajjal fedet részét) körülbelöl egy perczig benne tartjuk a hideg vízben, a melegben 5—7 perczig. Ha a víz a fej hátulsó részét nem éri, kezünkkel csorgatunk arra vizet.

A fürdő után a leggondosabban fel kell szárítani a haját. — És mindig, valahányszor öntés, vagy gőztől nedvessé válik, járjunk el

gel megmossuk arcunkat és azt hisszük, hogy ez elég. Pedig bizony korántsem elég. A szükséges tisztaság érdekében; az ifjak és öregek egészsége érdekében; ajánlom a fej ápolását mindenek felett pedig az anyáknak ajánlom megszívlelésül.

### 3. A szemfürdő.

E fürdő szintén lehet hideg vagy meleg. Mindkét fajtát a következő módon használjuk. Bemártjuk arcunkat a hideg vízbe, felnyitjuk szemeinket és mintegy  $\frac{1}{4}$  percig fürösztjük azokat. Azután felemeljük arcunk és  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  percig szünetelünk, majd újból, hasonló megszakításokkal 4-szer, 5-ször megismételjük a szemfürdést. — A meleg (24—26 R. fokú) szemfürdőt mindig hideggel kell befejezni, akár úgy, hogy az utolsó fürösztés hidegvízben történik, akár pedig végül friss vízzel mossuk meg szemeinket. A melegviz gyógyfűvekkel lehet keverve  $\frac{1}{2}$  kanál megdarált édes kőményt, vagy a nefelejts-mizsót főzetét szoktam kitűnő sikerrel használni.

a) A hideg szemfürdő kitűnő hatása, egészséges, de gyenge szemeknél is. Erősít és üdíti az egész látókészüléket belsőleg és külsőleg.

b) a meleg szemfürdő (langyos) arra szolgál, hogy a szem külsőjén levő daganatokat puhává tegyünk és a szem belsejében lévő egészségtelen, sűrű, genyes folyadékot feloldjuk és kiszívassuk.

### C. Gőzök.

Mint valamennyi vizalkalmazásunk, akként hatnak a gőzfürdők is, ha legyenyhébb, tehát teljesen veszélytelen és ártatlan alakjukban használjuk azokat. A víz-gőzök a legnagyobb elővigyázattal igénylik alkalmazások alkalmával. A mi óvatos használat mellett javára válhat a betegnek, az hanyagság mellett kárt okozhat. A ki pl. gőzfürdő után lehűtés nélkül a szabadba, vagy hideg levegőre megy, nemcsak beteg, de veszélyesen is beteg lehet. Az alkalmazás maga oly ártatlan cbben, mint egy ma született gyermek. Ez első megjegyzés pedig nem arra való, hogy megfélemlítsem, de, hogy elővigyázatra intsen bennünket.



Mégegyszer ismétlem, hogy helyes használat mellett a legcsekélyebb veszélytől sem kell félnünk.

Szükségesek általában a gőzök a gyógyításhoz? Ha nagymosás van, a ruhák tisztításához hideg és meleg vizet használnak. A gyógyításnál is ez megy végbe. Betegségekben is sok mindenfélét, mint vértorlódásokat, elromlott nedveket stb. kell előbb feloldani, ezt a szolgálatot a meleg teszi meg, azután erősíteni a testet és ellenállóvá tenni, ez a hideg víz feladata.

E szerint minden testben meg kell lenni bizonyos mennyiségű melegnek, hogy munkáját jól végezhesse.

Az egészséges testnek elég természetes melege van. Semmi pótlásra nem szorul.

Minden betegeskedő test rövid idő alatt megérzi az annyira szükséges kellő meleg hiányát; ezt valami uton pótolni kell. Sok patientsnél elegendő erre a pólya és borogatás; másoknál jobb szolgálatot tesz a meleg mesterséges előállítása, hogy ne mondjam: besajtolása a gőznek.

Miben áll a gőznek helyes használata?

E kérdésre nem könnyű a felelet. Én tisztán saját tapasztalataimat írom itt le, és bevallom itt mindjárt, hogy eljárásom többször módosítottam.

Kezdetben az általános gyakorlatot követtem én is, és 13 éven át használtam az egész gőzfürdőket. Nem látva azonban ezek nyomán a várt hatást, 3 év lefolyása alatt háromszor változtattam azokon, míg végre a mostani, rendkívül enyhe, minden merevséget teljesen eltüntető módot megtaláltam. Ez abban áll, hogy nem engedem egyszerre az egész testre hatni a gőzt, hanem csak annak egyes részeire. E mód a legkitünőbbnek és legalkalmasabbnak bizonyult, és négy éve már, hogy a legszebb eredményektől kísérve használom.

És összes kutatásaim és kísérletezésem csak újra azt az elvet szilárdították meg bennem, hogy épen úgy, mint a víz-alkalmazásoknál, a gőzöknél is a legenyhébb alkalmazás a legjobb. Legenyhébbnek a testet leginkább kímélő eljárást nevezem. Soha semmi féle gőzt ott nem használok, a hol a víz-alkalmazások bármelyik neme elegendő, sohasem engedem, hogy a testet egész-gőzfürdő kinozza, ott a hol részfürdő is

megteszi a kellő szolgálatot. Ne quid nimis, azaz, a gőzfürdőknél is az arany középúton maradok. Csak segítem a természetet nem erőszakolom.

Összes gőzeim tulajdonképpen részleges gőzfürdők, t. i. közvellenül a test valamely részére hatnak csakis, ugyancsak ennek következtében sohasem hibázzák el az egész testre való hatásukat. És éppen ebben áll én szerintem a nagy előny. A gőz csak az illető testrészt érinti, vagy ha úgy tetszik gyengíti stb. egészséges részét a testnek érintetlenül [hagyja. A test tehát megtartja teljes erejét és pihen, míg a szenvedő, a gőztől munka alá vett rész, teljes tevékenységben van.

Gőz alkalmazásaim legtöbbje tisztán csak arra szolgál, hogy a víz alkalmazásoknak készítsem elő az utat, hogy azokat a testi meleg emelése útján lehetővé hatásosabbá legyen vagy, hogy a test belsejében pl. a légcsőben és a tüdőben történő feloldások által, a külső alkalmazásoknak segítségükre legyenek. Nagyon ritkán használok a gőzök valamelyikét önállóan, magában.

A hűlés, öltözés, mozgás, elővigyázat szabályairól az egyes gőzök részletes leírásánál van szó

Egy csalódástól kell még megóvnom olvasóimat,

Gyakran megtörténik, hogy a gőzök valamelyikénösen a fej és lábfürdő, különös jóhatású. Erős fel- és kiküszöbölő hatásuknál fogva, rendkívül kellemes i ensek vidám, boldog hangulatot kapnak utána.

annak a veszedelme, hogy visszaélnek a jóval és nagyon is gyakran használják a gőzt, a mi, a legnagyobb mértékben ártalmas. Modus est in rebus! Tegyük mindig kötelességünké az okos mérsékletet.

Nagyobb világosság kedvéért néhány esetet irok itt le.

A typhus vagy más súlyos betegség után üdülő betegnél még jelentékeny torlódások fordulnak elő a eiben, vagy másutt. Itt kitűnő hatásúak a gőzök, de csak esinján bánjunk velük, csak könnyed fej, vagy lábgőz alakban használjuk, hisz vér és nedvekben szegény egyé- nekkel van dolgunk. A gyufaszál kioltásához nem szükséges a fújtató, elég egy könnyed lehelés.

Ugyanez áll minden vérszegény egyénről. A sok gőz árt a mértékkal alkalmazott jól esik.

Hanem erős, testes emberek persze sok gőzt, sok izzadást elviselhetnek.

Néha éppen ezek állnak ki legkevesebbet, annál az egyszerű oknál fogva, mert vér szegények. Épen ilyen egyéneknél élek legmérsékeltebb módon a gőzzel, nagyobb előszeretettel használom a pólyákat, hogy a bőr kipárolgását rendbe hozzam. A hol ez megvan, ott nincs szükség sok izzadásra.

Egyik betegem heves lábfajdalmakról panaszkodott. Lábgőzőket kíván kiszáradt orsóvékonyságú lábszáraira. Balgaság lenne kívánságának engedni! Hisz neki már semmi kiizzadni valója sincs! E helyett fél fürdők és térdöntés kell neki!

Ama gőzők, miket én alkalmazok a következők:

## 1. A fej-gőz.

Hogy ezt alkalmazhassuk némi előkészületekre van szükségünk. Első sorban kis faedényre van szükségünk. Minek mélysége nagyobb legyen szélességénél. A könnyebb megtámaszkodásra füleket alkalmazunk rá. Jól záró fedelének kell lenni. — Szükségünk van ezenkívül két székre és a patiens beborításához egy nagyobb szerű gyapjutarórára. A székek közül a magasabb arra való, hogy ráüljünk, a másik alacsonyabb, hogy az edényt arra helyezzük el.



7-ik ábra.

Ha minden készen van, az alacsonyabb székre helyezett edényt háromnegyedrészben forró, zubogó vízzel töltjük meg, lezárjuk a fedéllel és nedves kendővel, hogy a használatig lehető kevés gőz vesszen el. A patiens meztelenné teszi felső testét, ruháit lábravalója kivételével leveti és derekát száraz kendővel köti körül, hogy az izzadság ruháját meg ne nedvesítse. Ráül a magasabbik székre, kezeit az edény fölére támasztja és felső testét az edény fölébe hajtja. A test és az edény fölé könnyedén, de

minden kis nyílást elzárólag, odaborítjuk a gyapjútakarót. Most — a takarót kissé fel-emelve — eltávolítjuk az edény- fedőjét és a gőz, mint valami izzó ár, akadálytalanul hatol a fej, a mell, hát és az egész felső test köré és megkezdí feloldó munkáját.



8-ik ábra.

A kire a felügyelet és kiszolgálás bizva van, gondoskodják arról, hogy különösen gyengébb betegek, kiknek háta könnyen megfajúl, kényelmesen üljenek, jól megtámaszkodhassanak stb. Ellenben semmit ne adjanak a panaszkodásra, mint teszem: „nem állhatom tovább,“ „megűt a guta“ stb.

Az első pillanatban kissé megriaszthat a szokatlan izzó hőség; de csakhamar megszokjuk a tropikus, forró hőmérséket és szintén igen hamar érezzük a jó hatást is. Kezdetben tartsuk fejünket lehető magasan, később hajlítjuk testünket az előírt helyzetbe.

Egyáltalában semmitől sem kell tartanunk! Egyetlen esetet sem ismerek, melyken a helyesen alkalmazott fejgőz a legkisebb mértékben is ártalmas lett volna. A legkülönbözőbb bajokban, a legkülönbözőbb alkatu egyéneknek alkalmaztam és mindig jó eredménnyel. Károsak csak a vigyázatlan alkalmazásoknál lehetnek. Egy egy használat ideje 20—25 percz. A patiens ne csak fejét tartsa készségesen a gőz fölébe, de a mennyire teheti szeméit, orrát, száját is nyissa ki és engedje a míg csak bírja, a gőzt betódulni.

20—24 percz elmultával eltávolítjuk a takarót és az egész felső testet hideg víz mosással üditjük fel. Télen a szobában, nyáron a szabadban addig mozog a patiens, míg a bőr természetes melege helyre állt.

E helyen még néhány fontos, el nem mellőzhető megjegyzéssel tartozom.

A tiszta vizgőz némelyek szemére, valamint belélekzéskor a gyomorra kedvezőtlenül hat. Ezért mindig győgyfűvekkel keverem a vizet. Legjobb ezek közt az édes kömény. Egy kanálnyi apróra tört kömény elegendő. A zsálya, a cziczkoró, mentha, bodza, a keskeny utifű, a hársfavirág, mind kitűnő szolgálatokat tesz. És ha talán mindezek hiányzanak, végy egy marok csalánt, vagy szénavirágot és keverd össze; ha csekély a betegség, megteszi a kellő szolgálatot.

Rendes szervezetű embereknél hamar nyilvánul a gőz hatása, rendszerint már öt percz alatt ömlik homlokukról az izzadság, és 8—10 percz mulva minden pórusok gyöngyözik attól.

Vannak azonban olyanok — rendesen alacsony foku, természetes melegű, vérszegény egyének, — kiknél nehezebb munkája van a gőznek. Ezen olyanformán iparkodunk segíteni, hogy egy téglá hatodrészt megmelegítjük a tűzhelyen és ezt körülből 10 perczcel az alkalmazás kezdete után a gőzölgő vízbe tesszük. Sistereg, és a gőz új erővel emelkedik fel.

A bevégzett fej-gőzfürdő után közvetlenül, s mit, épen úgy mint az utána következő lehütést télidőn mindig meleg helyen kell alkalmazni, — soha meg ne próbáljuk, mielőtt hideg lehütést nem vettünk, a szabad levegőre menni, a mi a gőz által megnyitott porusokat újra elzárná. Télen legalább félórátig maradjunk még szobában. Ilyen elővigyázatosság nélkül nemcsak könnyebb-szerű katharrust, de nehéz veszélyes betegséget is szerezhetünk. A fent nevezett hideg leöntés többféle módon lehetséges. Legegyszerűbb a kendővel való gyors lemosás, jó különösen fejdaganatoknál, kiütéseknél, fülfolysáznál. — A leöntéseknél fődolog a felső-öntés alakjában alkalmazott lassu öntés. A mellett ilyenkor is erőteljesen lemoszuk. Minden további szabály a magatartásra nézve ugyanaz, mint az öntéseknél. A kinek hideg teljes-fürdő vételére van alkalma, tegye meg.

Az alkalmazás hatása jelentékeny, kiterjed a felső test egész bőrfelületére, hol az összes pórusok megnyílnak, továbbá a test belsejére, a hol oldó hatásuk

nyilvánul a legnagyobb mértékben. A meghűlés okozta összes betegségeknél, fejfájás, fülzúgás, reumatikus és görcsös állapotoknál a nyak és a vállnak, mellszorulásnál, nem nagyon előrehaladott gnylázsnál, kitűnő szolgálatot tesz a fejfőz. Három nap alatt két alkalmazás rendszerint teljes gyógyulást eredményez. Kezdődő katharusokat rendszeren egyetlen fejfőz megszüntet bárhol fészkeljenek is azok.

Kinek dagadtfeje, aránytalanul telt nyaka, dagadt nyakmirigyei vannak, vegyen hetenkét két három ilyen fürdőt. Szemgyulladásoknál mik hidegtől, átfázástól stb.-től származnak, ugyszintén könnyező szemeknél is ezt használjuk. Ez utóbbinál, sokkal jobb eredményre van kilátás, ha a fejfőz alkalmazása napjának estéjén negyedórát tartó hamu és sóval kevert lábfürdőt vesszük.

Conestióknál (vértódulás) még szélhűdések után is kedvező eredménnyel alkalmaztam a fejfőzt. Persze az ilyen kényes esetekben az az aggályoskodó vélemény akadályozza meg az alkalmazást, mintha a gőz minden csepp vért a fej felé huzna. Alaptalan félelem. Nekem ezt illetőleg az a tapasztalatom van, és ezt mindenkinek figyelmébe ajánlhatom, hogy a hasznalat ideje ne legyen több 15—20 percnél és a fej gőzfürdőjére lehetőleg gyorsan a lábak gőzfürdője következze.

Miután a fejfőz erősen oldó hatást fejt ki, és tulságosan gazdag izzadság képződés nagyon is gyengítene — nem szabad igen gyakran használni Tartsuk szabályul szem előtt, hogy hetenként 2-szer elég, ha alkalmaztuk. Ritka esetekben, hol különös feloldások és kiküszöbölések szükségesek, lehet minden második nap is használni, de akkor megrövidített időtartammal. (Legalább 15, legfeljebb 20 perczig.)

## 2. A láb-gőzfürdő.

A mit a fejfőz a felsőtest részekben végezt, azt végzi az alsó testen és különösen a lábakon a láb-gőzfürdő.

Alkalmazási módja a következő:

Az ülésre készen tartott székre vastag, meglehetősen

széles gyapjutakarót terítünk. Erre ül a patiens, felső testén ruhával, alsó teste meztelen. Eléje állítjuk a forró vízzel félig töltött faedényt. Lehet ugyanaz az edény, mit a fej-gőzfürdőhöz használtunk. Az edény felső keretére



9-ik ábra.

keresztben a láb rátámasztására alkalmas keskeny deszkát erősítünk meg gondosan, hogy a patient a forró víz ne fenyegetse. Mikor a patient helyet foglalt a vastag gyapjutakarót akként terítjük lábai fölé, hogy a gőz el ne tűnjön.\*) A láb-gőzfürdőhöz rendszeren a szénavirág forró főzetét szoktam használni. Mint a feigőznel, ugy ennél az alkalmazásnál is emelhetem a hatást minden öt-tíz perczen



10-ik ábra.

ben a vízbe dobott izzó tégladarabokkal. De a téglát ne dobjuk vigyázatlanul a vízbe; felröcsenne és égési sebeket okozna. A forró tégladarabok száma, ugy szintén a láb-gőz-tartama is a célba vett hatás kisebb, vagy nagyobb mértékétől függ. Gyakran csak a lábak alsó részét kell megizzasztanunk, mint pl. a lábizzadásban szenvedőknél; olykor azonban az egész lábat, beleértve a láb-szárazakat, sokszor az egész altestet, néha pedig az egész testet meg kell izzasztanunk a láb-gőzfürdő után. Nem egyet láttam olyat, kinek az egyszerű és primitiv alkalmazásnál csepeg a homlokáról az izzadság. A legenyhébb alkalmazásnál elég egy tégladarab és 15–20 percnyi idő tartam, hogy pedig az ilyen izzasztó gőzfürdő legnagyobb hatását elérhessük, az izzó téglát minden 5–10 perczen megismételjük és a használat idejét 25–30 percze emeljük fel.



11-ik ábra.

\*) A kinek hosszú, földig érő ruhája van ezzel borítsa be a gőzölő edényt. Ez a legegyszerűbb és legkönnyebb módja a fürdőnek. Csak ruhát kell utána váltani.

A gőzfürdőre mindig a hideg lehűtés következik, a mely az izzadó testfelületek kiterjedése szerint alakul. A megizzasztott lábaknak elegendő egy gyors, hideg lemosás durva vászonkendő segítségével, erősebb természetűeknél hideg térd-öntés. Izzadó lábszárak és altest mellett félfürdő kell. Ha az egész test izzad: félfürdő a felső test mosásával, egészfürdő, vagy egészmosás szükséges a lehűtéshez. (Ezekről bővebben a fürdők és mosásoknál írt fejezetben.) A láb-gőzfürdő után ugyanazok a teendők, mint a fejjőzfürdő befejezésével.

A láb-gőzfürdőt főként a különböző láb-bajokkal szemben alkalmazzuk, így pl. erősen izzadó büzös, dagadt, hideg lábaknál, a hol mindenütt feloldó, kiküszöbölő, a transpiratiót emelő hatás a célunk. A gőzök itt mindenütt új, élénk tevékenységre serkentik a szenvedő testrészeket és megerősítik a következő vizalkalmazásokra. A ki körömdaganatokban szenved, vagy vérmérgezéstől fél, pl. a tyúkszemek ügyetlen kezelése folytán, az használja gyakran a gőzfürdőt.

Fokozott hatású alkalmazások görcsös, meghűlés előidézetébajoknál, különösen az altest meghűtése folytán keletkezett bántalmaknál, — fejbántalmaknál, miknek oka vértolulás, heves, a fej felé irányuló vérroham — használatnak.

Vérszegény egyéneknek a könnyebb láb-gőzfürdőnél láttam jó hatást.

Ugy itt, mint a fej gőzfürdőjénél állandó szabály a megismétlésekre nézve: a mérséklet. Egyszer-kétszer hetenként: háromszor csak igen ritka esetekben.

Végül még egy megjegyzés álljon itt.

Gyakran panaszkodtak már, hogy sok kellemetlenséggel jár a rendelt gőzök alkalmazása. Ime egy kérdés: Mi egyszerűbb, az én lábgózeim-e, vagy egy csomó csésze tea, néhány órai kinzás egy tömeg pehelypárna alatt, és az ezek nyomában fellépő izzadságfürdő, a mi ritkán végződik a leghevesebb főfájások és egyéb bajok nélkül!

### **3. Az altest közvetlen ülő-gőzfürdője.**

E fürdő könnyű készítési módja, kényelmes alkalmazása folytán különösen betegségek idején nagy



szolgálatokat tesz. Még nehéz betegek is, kiknek gyenge voltak nehezzé teszi az izzadást, e mód mellett igen könnyen megizzaszthatók.

A forró vegyületet a gyalog-árnyékszék (Leibstuhl) cserép, vagy bádóg edényébe öntjük. A patiens fölébe ül, ápolói gondoskodnak arról, hogy a jótevő gőznek semmi része el ne illanjon. Rövid idő alatt gyengébb vagy erősebb izzadás áll be, a mi olykor az egész test izzadásába, valóságos izzadságfürdőbe megy át. Az alkalmazás, tartama 15—20 percz. Ha arra van szükségünk, hogy a beteg huzamossabb ideig izzadjon, ágyba segítjük, és a nélkül, hogy párnákat halmoznánk fölébe, tovább folyik az izzadás. A gőz után egész mosás, félfürdő és a felsőtest mosása, vagy egész fürdő következze, a patiens erejéhez mérten. Nehéz betegeknek legcélszerűbb és legkönnyebb az egész mosást végezni.

E gőzfürdő hatása, a mint az magától is érthető, oldó és kiküszöbölő természetű. A kiküszöbölés az izzadság eltávolításában áll. Soha én gőzhöz a vizet egymagában nem használom, mindig a már ismert gyógyítófüvek valamelyikét keverem abba, még pedig szénvirágot, vagy zabszalmát, de legtöbbször mezei-zsurlót.

Vese-, és kő-bajoknál zabszalma-főzet gőzét használom.

Az altest görcsös-, rheumatikus bántalmainál, hólyagbajoknál, kezdődő vizkórnál, a szénvirág-főzet gőzét.

A harmadik rész egyes betegségeket részletező lapjain le van írva, hogy váltják fel egymást a kezelésnél a gőz és a hidegviz.

A legfeltünőbb és legbámulatraméltóbb eredményeket a mezei-zsurló főzetének gőzével értem el mindama kinos esetekben, mikor a vizelés lehetetlené vált, és a szegény beteget a legborzasztóbb fájdalmak gyötörték. E legtöbbször meghülés és gyulladás előidézte görcsös állapotoknál a hólyagnak, a zsurló-gőz aránylag rövid idő alatt megszüntette a bajt, s a beteg szerv folytathatta előbbi tisztító működését.

#### 4. Egyes beteg testrészek külön gőzei.

A víz-alkalmazásokkal váltakozva, sokszor nagyon jó szolgálatokat tesznek a gőzök; a szem, fül, száj, kéz, kar, lábujjak, láb stb. bajoknál. Ime néhány példa:

Mérges rovar csipi meg a kezét, vagy kart; az megdagad, heves fájdalom áll be, a gyulladás veszélyes jelleget vesz fel... A kéz és karpólyával kapcsolatban, a gőzök csakhamar lecsillapítják a fájdalmat, és meggyógyítják a beteget. Ilyen esetben kezünket, vagy karunkat tartjuk csak a forró vizes edény gőze fölé.

Ha valamely sebet mérges anyagok fertőzték meg, és vérmérgezéstől kell tartanunk, nem szabad habozni, a késedelem veszélyt okoz. Készítsük gyorsan a feloldó és kiváló hatású kéz, vagy láb-gőzfürdőt.

Ha gyanus eb mart meg valakit, az orvos és egyéb segítség megérkezéseig, az első segítséget a gőz adja meg, és sokszor meglepő eredménnyel.

A kéz és láb bizonyos helyeit heves görcsök szokták kinozni. Gőz fölé velők!

E nemű, külső alkalmazásokhoz, rendszerint a szénávirág-gőzét használom.

Szem-gőzfürdőkhöz: kömény-, mizsót-, és cziczkóró főzet gőzét; fül-gőzfürdőhöz: árva-csalán, csalán, és cziczkóró főzetet; a torok elnyálkásodásainál: cziczkóró-, keskeny utifű-, és csalángőzt.

A mi az alkalmazási időt illeti, az 20 percznél tovább ne tartson; legrövidebb idő: 10 percz.

A belélekzésre szolgáló gőz soha ne legyen nagyon forró!

#### D. Az öntések.

Azon öntések, melyeket én használok, a következők:

##### 1. A térdöntés.

Lábainkat, a térden felül megmeztelenítve, a ruhát lehetőleg felhajtva, hogy nedvesekké ne legyenek és befedjük egy törülközővel. Azután székre ülünk és lábain-

kat, mint a lábfürdőnél, egy készen álló edénybe helyez-  
zük (1. a 12-ik ábrát). A ki azonban állva veszi az öntést,



12-ik ábra.

lábikrákat akként, hogy a víz lehetőleg egyenletesen foly-  
le a lábszáraikon. Az utolsó kanna tartalmát nem a csövön  
öntjük ki, hanem a nagyobb nyíláson át, két-háromszorra,  
hogy a lábakat mintegy lemossa. Egy térdöntéshez 2—10  
öntő-kanna vizet használhatunk; a kannák 13—15 litere-  
sek legyenek.

Betegek, gyenge egyének nehezen állják ki  
az első öntést. Egy kezdőnek sem megy az könnyen. Lát-  
tam már olyan férfiakat is, kik ez igénytelen eljárás felett  
élczelődtek, és azután a villamos ütésekhez hasonló, a test  
legbelsejében érezhető hatást elnyomni akarták, — ilyen  
férfiakat láttam már nyárfa levélként remegni és sirni a  
fájdalomtól. Ez a legjobb bizonyíték az öntés felvillanyozó,  
űdítő, erősítő hatása mellett.

Üdülők, vér és nedvekben szegény egyének,  
mindazok, kiknek lábcsonthajtait nem jól megtermeti  
izmok, hanem vékony húskéreg takarja, jól teszik,  
ha az első időben csak 2—3 öntő-kanna vizet  
használnak; a kezdők se menjenek tovább, csak a kö-  
vetkező napokon, mikor már 4—6, majd 8—10 térdöntés  
után, minden fájdalom megszűnik; epedve várjuk a vízsu-  
gárt, a mi oly rövid idő alatt annyira megerősíti a gyenge  
lábakat.

az sem cselekszik rosszul.  
Az öntés kis öntő kannával  
történik, olyannal, a minőt  
virágok körül szoktak hasz-  
nálni, miután ez könnyen  
kezelhető. Az első kannával,  
miből gyors, teljes sugárban  
öntjük a vizet, mindkét lábat  
megnedvesítjük a térdektől  
le a lábujjakig. A következő  
kannák, gyengébb vizsugár-  
ral, majd magasabbról, majd  
alacsonyabbról öntve a láb-  
szár egyes helyeit öntik le,  
jelesül a térdkalácsot és a

A térdöntést, rendesen a felső-öntéssel együtt használjuk. Ezért jó lesz figyelemmel átolvasni a felső-öntésről írtakat. Természetesen, ezt nem úgy értem, mintha közvetlenül a felső-öntés után, a térdöntést kellene alkalmazni.

## 2. A czomb-öntés,

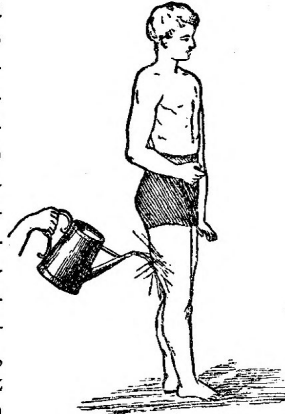
a térd-öntés folytatása az altest felé, bár a térd leöntését kizárja, tisztán a czomb megöntése lévén czélja. Abban áll, hogy a térdöntésnél megöntött részeken kívül még a czombot is leöntjük.

Az első kanna vizet, gyors sugárban eresztjük a lábszárra, a lábujjaktól fel az altestig; az utóbb



13-ik ábra.

következőket akként, hogy egyenletesen nedvesítsék meg a láb minden részét. Állani tudó betegek legjobban teszik, ha állva alkalmazzák az öntést. Az állás mellett, az előny az, hogy a lefolyó víz egyenletesen



14-ik ábra.

oszlik szét a lábszárakon.

A czomböntés hatása olyan, mint a térdöntése a legmagasabb fokon; s ennél fogva a térdöntést helyettesíti is. Hanem ez is úgy van vele, mint más egyéb helyettesítő: ritkán jó alkalmazásba. A legtermészetesebb közvetítő a lábszárak és az altest öntései közt, persze mint magas fokra emelt hatású czomböntés. A hol irataim bármelyik helyén a czomböntést említem, ilyen erősített öntést értek az alatt.

### 3. Az altest öntés,



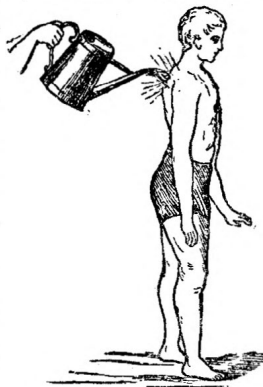
15. ábra.

(magasabb és erősebb czomböntés) abban áll, hogy az első öntő-kanna vizével, hátul a lábon kezdve, a testet a csipőig, s a következő 3—4 kannával az egész altestet, jelesül pedig a keresztcsont és ágyéktáját egyenletesen öntsük le. Mivel az egész altestre kiterjed, az „altestöntés” név igazolva van. Legczélyszerűbb, ha a czomböntéseket hasonlóan állva alkalmazzuk. (l. 15. ábra).

Ez az öntés követi rendszerint a láb-gőzfürdőt, ha csak helyette talán a félfürdőt a fürdőkádban való térdelést nem alkalmazzuk. Hatása annál erősebb, mennél több vizet használunk hozzá és mennél magasabbról esik a vizsugár. Rendszerint azonban elég, ha arasznyi magasról jó a víz.

### 4. A hátöntés,

az előbb leírt öntésnek felfelé való folytatása oly módon történik, hogy az első kannával hátul a sarkon kezdve a tarkóig, a többi 3—5 kannával pedig, a mikor a vizsugár tetszésszerűen erejű, és magasságu lehet, a nyaktól le a keresztcsontig s a bal lapockától a jobbig, öntjük le egyenletesen a pátienszt. A hátgerinczre elég víz jut itt, de megjegyzem, hogy nagyon érzékeny, izgató egyéneknek a gerinczoszlopot magát lehetőleg kimélni kell. A mell, altest és a karok gyors lemosása kísérje, vagy végezze mindig a hát-öntést. Kísérje, vagy végezze be, ezt mondom. Az első akként történik, hogy a hátulról öntött és előlről le-



16-ik ábra.

folyó vizet mosásra használjuk; a második pedig, ha az előbbi nem alkalmaztuk, közvetlenül az öntés után jön. A lábszáraikon nem kell a mosást véghez vinnünk, miután az állva alkalmazott öntés eléggé lemossa azokat.

A hátöntéseknek, különös erősítő hatásuk van a hátgerinczre, és a rendes vérkeringést is sokkal jobban előmozdítja, mint a többi öntés.

### 5. A teljes, vagy egész öntés,

a mint neve is mutatja, az egész testre kiterjed, a nyaktól le a lábak hegyéig. Alkalmazása a következő módon történik:

A patients a fürdőkád vagy valamely jó tág edény peremére fektetett kis keresztdezkára ül, nem hagyva magán semmit, fürdőingén kívül. Térden, vagy állva szintén alkalmazhatjuk. Az öntést részben hátulról, részben előlről alkalmazzuk körülbelül 4 öntőkannával. Az első kanna az egész testet megnedvesíti. A következő 3, vagy több kannát akként használjuk, hogy a vizsugár az összes testrészeket érje, nevezetesen pedig a gerinczet és fő-idegfonatokat, tehát a tarkót, mindkét oldalon, azután pedig a gyomortájékot. (Gyomorgödör, a sympathikus ideget a gyomortájon.)



17-ik ábra

Egészséges, különös jó erőben lévő egyéneknek nagyon ajánlhatom ez öntést. Megerősít, előmozdítja a vér rendes keringését, és kiemeli a szegény betegeket tulságosan érzékenykedő állapotukból.

A ki fázik, reszket, az ne alkalmazza az öntést, előbb helyre kell állítani a test természetes melegét, még ha mesterségesen is, pl. fej, vagy lábgőzfürdő segítségével. Különben pedig nyáron, télen, egyaránt használhatjuk. Télen persze csak fűtött helyiségben.

Betegesek, gyengélkedőknél kissé mérsékelni kell a víz hidegségét, 15—18 R. fokig.

Az egyes betegségek leírásánál elmondom, mily esetekben és mily gyakran kell használni az egész öntést. Rheumatikus bántalmaknál, gyakran történik az egyes szenvedő helyekre irányított alkalmazás.

Oly betegnél, kinél különösen erős feloldást és kiküszöbölést akarok elérni, a teljes öntés után még a következő alkalmazást használom. Az öntés által megnedvesült inget kifacsarjuk szárazra és aztán pólya gyanánt használjuk (l. pólyázások), hogy a patiens abban 1—1½ óráig benne maradjon. Különben pedig le kell vetni a nedves inget és szárazzal helyettesíteni. A patiens maga pedig mozgást végez, míg teljesen fel nem melegedett.

Megjegyzésképen álljon itt; a néhol szokásos magáról eső s erős vizsugarakat rosszalom. Egyáltalában nem tudom megérteni, mire valók ezek az egészséges, még kevésbé a beteg embernél. A test mosásához nem szükséges tűzfecskendő, kinek is jutna ez eszébe?

Az öntéshez, nem szükségesek a rohamosan szakadó vizsugarak; mert vagy gyógyítható a betegség és ekkor enyhébb eljárás is elég, vagy gyógyíthatatlan, akkor az ilyen kezelési mód inkább árt, mint használ.

## 6. A felső-öntés,

a test felső részén megfelelő az alsónak.

A beteg meztelenné teszi felsőtestét; dereka köré jó szoros kendőt köt. Az edény a földön, vagy zsámolyon áll. Ez utóbbi megkönnyíti a hajlást az erősebb testalkatú embereknek; a fejet a tulságos vértolulástól azzal óvjuk meg, hogy emelten tartjuk. A patiens kezét az edény fenekére támasztja, úgy, hogy a test felső része vízszintes irányt vesz fel,



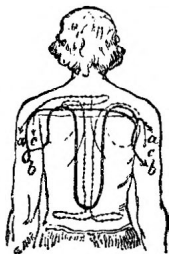
18-ik ábra.

és a víz az öntéskor az edénybe foly. (Lásd a 18. ábrát.) Az első kanna víz, a jobb kar és jobb váll felől a hátat árasztja el, a bal vállig és bal karig (a). Első sorban arra szolgál, hogy az öntés egész területét nedvessé tegye. A második (b), és harmadik (c) kanna a 7-ik nyakcsigolya mindkét oldalán levő sympathikus idegfonat területére önti vizét, majd a hátra és hátgerinczre, mindig a karok egyikén futva le végül. — Az öntés egész terét három-négyszer öntjük le egyenletesen. A ki azonban nem sokat próbált önteni még annak azt tanácsolom, hogy öntsön egyszerűen akként, hogy a víz a patiens hátán egyenletesen oszoljék szét, mintha betakarná. A fejt lehetőleg kiméljük, a nyakat azonban öntjük meg jó erősen. A kinek hosszú haja van, azt egészen szárazon hagyjuk a rövid hajuak is csak enyhe öntést kapnak. Ideges egyéneknél ügyelnünk kell arra, hogy a gerincoszlop, vagy csak egyes pontjai is annak, nagyon erősen, vagy hosszasan ne öntessenek le. Mintha késszurást úgy megéreznék az ilyen betegek, bár semmi veszélylyel nem jár. A szükséghez mérten és saját belátása szerint teljes, vagy megosztott sugárban, magasabbról, vagy mélyebbről bocsátja az öntő a sugarat. A mellett figyelnie kell, nem panaszkodik-e beteg az egyes pontok különösen fájdalmas voltáról, és ügyelnie, nem vesz-e észre kiütéseket, daganatokat, vérgyülemeket (kék foltok), stb.

Mennél egyenletesebben terjed szét a víz a megöntött testrészen, annál könnyebb az öntést elviselni, és annál hamarabb áll be mindenütt, az egyenletes melegség.

Vannak olyan egyének (ezek közé a nagyon kövér, vagy erre hajlammal bírók tartoznak), kiknél soká kell várnunk a visszhatásra. Ezt arról vesszük észre, hogy a bőr fehér, szintelen marad, mint volt az öntés előtt és nem pirosodik

ki az odaáramló vértől. Ezen úgy segítünk, hogy az első kanna után könnyedén lemoszuk a hátat és a kis surlódással indítjuk tevékenységre a bőrt. A harmadik és



19-ik ábra.



negyedik öntésnél, ilyen módon, biztosan bekövetkezik a várt reactio.

Gyenge egyéneknek elég egy kanna az öntésre. Kezdőknek 1—2, haladottabbnak 2—3, erős, egészséges egyéneknek 5—6 kanna kell. Ha a jólét érzése bekövetkezik, ne menjünk tovább.

Az öntés előtt és után gyorsan lemoszuk mellünket, majd felszáritjuk kezünk és arcunkat, magunkra szedjük ruháinkat és mozgunk, séta, vagy dolog által.

A felső-öntés (ha lemosást nem használunk) a fejgőz után mindig szükséges.

Különben rendszerint a térdöntéssel kapcsolatban használjuk, és pedig úgy, hogy miután a leöntés be van végezve és a felső testre a ruhát felöltöttük, — alkalmazzuk a térdöntést. Hanem azt még egyszer ismétlem, hogy nem éppen szükséges, a felső-öntés után a térdöntés.

Mindkét öntés az edzési-eszközök közé tartozik, hatásuk melegítő (a vér egyenletes keringése), erősítő, szinte felvillanyozó és mindkét nembeli pasienek bátran használhatják.

Ismerek olyanokat, kik minden reggel felkelés után, mindkét öntést használják. Először a felső-öntést használják, a kis kannából öntve ügyesen hátukra a vizet, vagy a mi még helyesebb, a fürdőszobában kissé megcsavarjuk a vízcsapot és a mérsékelt erejű vizsugarat engedik hátukra folyni, — és mozognak, a mint nekik épen jól esik a vizsugár alatt. Azután a térdöntést ilyen módon eszközlik. Öt perc alatt meg van minden, és az egész test megérzi a jótevő hatást. A ki restelli, hogy más valaki öntse meg, maga pedig nem bír az öntés kiviteléhez szükséges ügyességgel, mossa meg felső testét jó hideg vízzel, aztán térdein felülíg levetkőzve lábát, álljon egy, — félig vízzel telt edénybe. Merítsen a vízből és engedje a kimerített vizet lassan lefolyni térdén és alsó lábszáran. Még ilyen, primitív — alkalmazási módnál sem marad el a hatás.

## 7. A kar-öntés.

Épen úgy, a miként a térd és czomb-öntésnél, a lábszárak magukban véve is kapnak öntést, akként szükséges

gyakran, hogy a karokat is külön öntjük le.

Az öntést elől kezdjük meg, a kezeket és felfelé irányítjuk a vállakig; rendszerint mind a két kart megöntjük és erre nézve egyegy karra 15, litert tartalmazókannaelegendő. Ez öntés néha a karok egyszerű

edzőszerűl használjuk, másszor a karokon levő vértorlódások, nedvgyülemek feloldására, majd arra, hogy gyuladásokat mérsékeljünk, az ezek okozta fájdal-

mat csillapítsuk, néha pedig, hogy a csúzt és rheumát riasszuk el a karokból. Kinek csöves kutja van, tartsa egy percnyi ideig mindkét karját a cső elé; ez is éppen olyan jó, mint az öntés.



20-ik ábra.

## 8. A fej-öntés.

Ha ez öntés felől hallgatni akarnék, igazságtalan volnék gyógyító eljárásom egyik módja iránt, a melynek pedig szem és fülbántalmaknál nagy sikereket köszönök. Alkalmazásánál, a vizet a fejre öntjük és a sugarat a fülek körül, az arczon, sőt pár másodpercig a lezárt szemre is alkalmazzuk. Először egy, utóbb 2 kanna vizet használunk fel. Ujra szükségesnek találom a figyelemztetést, hogy a fej-öntés után a haját gondosan szárazra töröljük.

## E. Mosások,

A mosások feloszlanak egész mosások és részleges mosásokra. Egymásután ejtjük szerét, hogy beszéljünk rólunk. Általánosan annyit mondhatok róluk, hogy a frottage és fel nem szárítkozás szabályai itt is érvényesek. Minden mosásnál a főszó arra helyezendő, hogy a test, vagy annak egyes részei egyenletesen nedvesedjenek meg. Dörzsölés, kenés sehol szóba sem jön. Ha olykor egyes betegségeknél erős lemosást ajánlok, ez alatt mindig gyors, minden habozás, időtöltés nélkül való használatot értek. Azon egész vagy részleges mosás lesz a legjobb hatású, mely a legegyszerűsebben és legrövidebben alkalmaztatott. 1—2 percnél soha sem szabad tovább tartania. Ehhez arányitva kell megítélnünk, mennyire különbözik az én eljárásom más intézetekben követett módoktól, és egyáltalában nem érdemlem meg azt a szemrehányást, hogy betegeimet nagyon sokáig tartom a vízben, a mi az ekként kezeltéknek okvetlenül mindenféle rheumatikus bajt okozna, mert én bizonyosan nem követem el a hibát.

Megjegyzem és újból erősen hangsúlyozom itt, éppen úgy, mint a hideg egész fürdőnél, hogy a ki fázik, kinek teste hideg, az soha nem alkalmazza a mosást, különösen nem az egész-mosást. A különben is kífokú, természetes melegség, csak még inkább csökkenne és csak nehezen s hosszasan volna újra visszaszerezhető. Láz, katarrhus és e féle bajok lennének a kimaradhatlan következmények.

### 1 Az egész-mosás.

#### a) Az egészségesek egész-mosása.

Az egész-mosás, a mint neve is mutatja, az egész testre kiterjed, (a fejet kivéve), vagy, hogy azt felülről lefelé egy huzomban alkalmazzuk.

A legkönnyebb módja a következő:

Durva, erős törülközőt mártunk hidegvízbe és a mosást a mellen és altesten kezdjük meg. Ezután jó sorra

a többi, nehezebben hozzá férhető testrész és a hát. A hát mosásának semmi szabályát nem írhatjuk elő. Kiki legjobban eltalálja annak a módját, hogy férhessen legkönnyebben a hátához. A mosást a kezeken és lábakon végezzük. Az egészszel készen kell lennünk egy, legfeljebb két percz alatt. Ezen az időn túl, csak ártalmas lehetne. Vigyáznunk kell, hogy a mosást oly helyen ne végezzük, a hol a test a szabad légnek van kitéve. Ez annyit jelent, hogy szándékosan akarjuk a rossz következményeket.

Felszárítkozás nélkül öltözzünk fel gyorsan, és menjünk a munkánkat végezni, vagy mozogjunk, míg teljesen felmelegedtünk és megszáradtunk.

Mikor és mily gyakran alkalmazhatják egészszégesek az egész mosást.

Egyszer, azaz reggelenként mindenki megmossa arczát és kezét. Az egész-s-mosásnak is kora reggel van a legjobb ideje, mindjárt fölkelés után. Ekkor a legnagyobb a természetes testi meleg, a mit még az ágy melege is növel; a mosás ekkor kellemes lehűtés, frissítés, a mi azonnal kiveri szemeinkből az álmot és már a kezdeten is a munkával telt napnak, serényekké, elevenekké tesz bennünket. — Idővesztességről szó sem lehet, mert egy percz alatt készen vagyunk, és munkához foghatunk azonnal.

Hányan sétálnak tavasszal és nyáron kora reggel! Kiséreljék meg csak sétájuk előtt, az egész-mosást alkalmazni. Meg vagyok arról győződve, hogy másodszor nem kell őket buzditanom.

A kik talán abban keresnek mentséget, hogy sem nem dolgozhatnak, sem nem mozoghatnak a fürdő után, nagyon rosszul cselekszenek. Alkalmazzák csak az egész-mosást és feküdjenek le azután még egy negyed, vagy fél óráig. Ez is elég.

A ki ráparancsolhatja magára, — mert biz ahhoz kell egy kevés önuralom, — hogy egy ideig minden nap, vagy legalább 2—3 naponként az egész-mosást használja, annak meglesz érte a jutalma.

Ha reggel nincs időnk, az nem baj; a nap minden órájában használhatjuk. — Visszavonulunk 2—3 perczre szobánkba, mosdókonyhánkba, és a jótévő munka

kész! Csak ne lennénk annyira kényelmesek és ne irtóznánk egy a víztől!

Ha a kovács, a lakatos leteszi a kalapácsot munka után, lemosásuk arcukról a szénport, kormot; ha a földmives, a ki ad valamit a tisztaságra, a mezőről hazajön, megmossa kezét és forró nyáridőn első dolga, egy korty friss vízzel kiöblögetni száját, torkát, — mennyivel jobb lenne még, ha egész-mosás üdítene fel őket, mosná le a munkás, a nap szennyét! Óhajtanám, hogy bár szélesebb körben ismernék ez alkalmazást!

Este, lefekvés előtt nem mindenki használhatja, mert a víz túlságosan izgatottá tesz sok embert. A ki kiállja, éppen ekkor veszít legkevesebb időt, és mélyebb, jobb álma lesz, mint különben volna.

Nagyon sok olyannak, kik nehezen tudtak elaludni, ajánlottam az egész-fürdők helyett az egész-mosást, mint enyhébb alkalmazást és mindig jó sikerrel.

#### b) A betegek egész-mosása.

Éppen betegeknel tapasztaltam, hogy a dörzsölések, frottage stb. nemcsak hogy nem használnak semmit, — de a test egyenlőtlen felmelegítése, az izgatás folytán még ártanak is

Mindenek előtt arra törekszem a betegek egész-mosásánál, hogy először is, az egész test, a talpat is ide értve, lemosassék, másodszor, hogy a mosás egyenletes legyen, egyenletes a víznek a test minden részére alkalmazott mennyiségére nézve, valamint a minden mosással egybekötött dörzsölésre nézve is. Csak így képződik magától, természetes uton, egyenletesen a testi meleg; szabálytalan eljárás mellett ebben is szükségképen szabálytalanság áll be.

Betegeknel, az egész-mosást mindig a következő módon alkalmazom: a beteg felül ágyában, vagy ha nagyon gyenge, felültetjük és támogatjuk. Most gyorsan megmossuk gerincoszlopát, felülről le és alulról fel. Ez egy fél percz munkája, azután lefekszik a beteg. Most, — fekvés közben, — megmossuk mellét és altestét; oly beteg, ki nem teljesen erőtlen, rendesen maga végzi ezt. Legfőlebb egy percz alatt, ezzel is készen vagyunk.

Most jön sorra, a kar és láb. Három, négy percz alatt az egésznek vége és a beteg jól, szinte újjászületve érzi magát.

A mint minden, még oly nehéz betegnek is, naponként meg lehet mosnunk arcát és kezeit, ép oly könnyen végezhetjük rajta az egész-mosást is, csak szeretet és ápolói hűség kell hozzá. Másodszor, harmadszor már könnyebb munkánk lesz.

Ha oly nehéz beteggel van dolgunk, kinek csakugyan sok volna egyszerre az egész-mosás, felosztjuk a mosást két, három részleges mosásra. Reggel megmos-uk a mellet, altest és a karokat, délután a hátat és a lábakat, vagy reggel a mellett és altestet, délfelé a hátat, délután a karokat és lábakat.

Óvatos, gyors mosás sosem árthat, még ha friss vízzel is, a mi különben a legjobb.

Hogy mikor és hányszor alkalmazzuk betegnél az egész-mosást, arról az egyes betegségek leírásánál lesz szó.

Itt csak azt jegyzem még meg, hogy jelesül heves láz esetén, azután minden erős láztól kísért betegségben, különösen, typhus és himlőnél, főszerepet játszanak az egész-mosások és ha egész-fürdőt bármilyen okból is nem vehetünk, azt mindig helyettesíthetjük.

Láznál, a fokozódó hőség és az ennek nyomában járó szorongás, mindig megmutatják a mosás megismétlésének időpontját, a mi adott esetekben félóránként is bekövetkezhet.

Sok bajt, pl. katarrhust, genylázt, himlőt, typhust és mást gyógyítottam már meg tisztán az egész-mosás útján.

Gyenge természetű betegeknel viz helyett gyakran (vízzel higitott) eczetet használok. Ez, nem is tekintve arra, hogy alaposan megtisztítja a bőrt, megnyitja a pórsokat, — erősít, edz.

Nagyon gyakran halljuk, hogy borral, spiritusszal stb. végzett mosások (az eczetet itt nem említem), rendkívüli hatásúak voltak. Én sokszor kísérleteztem ilyen mosásokkal, de közepes hatásnál többet, sohasem tudtam elérni. Olykor meg éppen semmi hatás sem volt.

Ilyenféle szerek, rendes időközökben, felmerülnek és

megteszik utjukot az egész világon, s aztán eltűnnek újra. A vízhez hasonlítani egyiket sem lehet.

Azt szeretném csak, ha a víz utat törne magának, különösen azon körökbe, hol sokat tehetnének áldásos kihasználása körül.

## **2. A részleges-mosások**

nem az egész testre, hanem annak csak az egyes részekre terjednek ki.

Alkalmazásuk módja a következő: kezünkkel, durva törülközővel és friss vízzel végezzük azokat. A fentebb leírt szabályok itt is mindenben érvényesek.

Akár kezünkön, akár lábunkon egy-egy gyulladásos ujjat, magát a lábat, vagy a kezet, ha gyulladás éri azokat, — mindig és mindenütt hűtenünk, oltanunk kell.

A részleges mosások szükséges voltáról, valamint idejéről, ama betegségi eseteknél lesz szó, hol azokat alkalmaznunk kell

## **F. Pólyázások.**

A pólyázások közt első helyen említendő:

### **1. A fejpólya.**

Alkalmazhatjuk kétféle módon.

Megmossuk az egész fejet, az arcot és a haját. A víz hatoljon a bőrre, de a hajról ne cseppegjen a víz. — Ennyi már sok is lenne a jóból.

Ezután az egész fejet száraz kendőbe burkoljuk be légmentesen, úgy, hogy csak a homlok fele és a szem lássék.

Egy félóra, legfőlebb egy óra múlva száraz a haj.

A mosást és beburkolást, két-háromszor megismételhetjük. Csak arra ügyeljünk, hogy a beburkoláshoz használt kendő mindig jó száraz legyen. A második és harmadik alkalmazás egy-egy fél órát vesz igénybe; arra ügyeljünk, hogy a haj minden alkalmazás előtt teljesen száraz legyen.

Az utolsó alkalmazáskor szokjuk, a fej és nyak könnyed, gyors lemosását, ebben az esetben meg is törülközve.

Még jobb az alkalmazás következő módja, különösen olyan esetben, mikor nagyobb hatás elérése a célunk

A fejet úgy mossuk meg mint fent. A beburkolást most két kendővel eszközöljük, jól záró gyapjukendőkkel, a kettő fölébe még egy harmadik kendőt is borítunk.

Ha a fej melege tulságos magas foku lenne, a felső kendő alatt levő takarókat meg is nedvesíthetjük.

Ha az alkalmazást hosszan akarjuk használni, serényen hozzáláttunk a váltogatáshoz; 25—30 percz egy-egy alkalmazás leghosszabb ideje.

A vége olyan, mint fent.

Rheumatikus jellegű fejbántalmak, melyek meghülés, gyors hőmérsékváltozás következtében álltak elő, korpa, száraz kiütések, kis daganatok sikeresen kezelhetők a fejpólyával.

## **2. A nyakpólya.**

A nyakpólya enyhe formája abban áll, hogy kezünkkel, vagy törülközővel megnedvesítjük nyakunkat, és azután száraz, durva vászonkendővel 3—4-szeresen körülsavarjuk, ügyelve arra, hogy az ne szorosan történjék, csak éppen, hogy a friss levegő ne hatolhasson a nedves helyekre.

A pólyázás második neme abban áll, hogy puha kendőt mártunk a friss vízbe és úgy kötjük a nyakra; ezt száraz kendővel kötjük körül és a kettőt még egy gyapju, vagy flanel kendővel. A kinek ilyen kendője nincs, az használhat bármilyen száraz gyapjuruhát, csak a légmentes beburkolásra ügyeljen.

Eddigi tapasztalataim azt mutatták, hogy a hosszantartó alkalmazások nem helyesek; gyakran ellenkezőleg hatnak, azaz rosszabbodást idéznek elő javulás helyett. Ez okozza sokszor, hogy az alkalmazásban nem bíznak. És az ekként megriadt betegen semmi ékesszólás nem fog, nagyon nehezen tér meg.

Az összes pólya-alkalmazásokra ráillik e megjegyzés, tehát a nyak-pólyára is.



Az összes pólyáknak oda kell hatniok, hogy a vérnek, egy helyre való tulságos áramlását megakadályozzák, elvezessék, elvonják, és ezáltal a nagy hőséget megszüntessék.

Ha tehát a pólyát tulságos hosszú ideig, pl. egy egész éjjel át, a beteg helyen hagyom, e hely mind melegebb lesz, mind több vér áramlik felé, végre egészen forróvá válhat és a gyulladás, betegség még rosszabbra fordul.

Ebből világos következtetéseket vonhatunk, a pólya alkalmazására nézve.

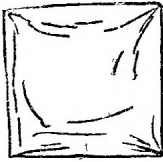
Határozottan ellenzem a több óráig, vagy éppen egész éjjel át tartó alkalmazásokat. A teljes alkalmazási idő nálam 1, legfeljebb  $1\frac{1}{2}$  óra, és minden félórán, sőt 20 percenként is meg kell ujitani a pólyát t. i. újra bemártani és úgy használni, mint fent. Ez újra bemártás tehát, egy alkalmazás tartama alatt 2—4-szer esik meg. Nem minden patientsnél egyformán, és függ a különböző hófoktól, a mit előidézik. Bizonyos kedvetlenség és szorongás érzete a jel, hogy a változtatás ideje itt van.

Torokgyulladásoknál, nyelési nehézségeknél, némely fejbajoknál van javalva a fejpólya; alkalmazásával egy időben arra törekszünk, hogy más testrészeket is kezelés alá véve, (térd-öntés stb.) a tulságos hatásnak ellene dolgozzunk.

### 3. A sál. (Der Schawl).

A sál különösen a mell és hát felső részénél alkalmaztatik. Ismeri e ruhadarabot minden nő. Négyszögletű, nagyobb gyapjukendő, melyet kétrét, háromszögbe hajtva, a vállra vetve viselnek úgy, hogy nagyobb szeglete a háton, a két kis szeglet pedig a mellen fekszik.

A sál, mint pólya, négyszögletes, durva vászondarab, egy, vagy  $1\frac{1}{2}$  négyszögméter. Közepén kétrét hajtva a fent leírt módon a vállra vetve, nagyobb szeglete a háton fekszik, a két hegyes szeglet a mellre csügg és fent a nyaknál egymást mellfelé keresztezi. A pólyát hideg vízbe mártjuk, kifacsarjuk, meztelen testre tesszük és száraz vászon, vagy gyapjukendővel légmentesen beburkoljuk.

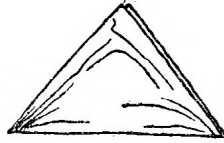


21-ik ábra.

Hamar megérezzük, hogy kellemes meleg fejlődik ki és a nedves kendő is meleg, sőt lassanként forró lesz. —

A sál alkalmazása

$\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ , ritka esetben



22-ik ábra.

2 óráig tarthat; az utóbbi ideig akkor, ha erősebb elvezetés a célunk. Hosszabb tartamu alkalmazásnál megnyithatjuk a pólyát, azaz újra bemárthatjuk. Ez fél, vagy háromnegyedóránként történhet, rendszerint akkor, ha a hőség nagy, a pólya pedig forró.



23-ik ábra.

Forróság, vértolulások, kezdődő gyuladások a fejben, vagy a fejen, lázas katarrhusok, elnyálkásoknál a torokban, a légcsőben, a mellben, a sál kitűnő feloldó és levezető eszköz.

Legnagyobb és legfeltűnőbb szolgálatokat a gyengébb nem, kedély- és el-



24-ik ábra.

mebetegeinél tesz. Más, ép oly enyhe alkalmazással kapcsolatban a sál teljesen elegendő volt arra, hogy megszüntessen a fej felé való vértolulást, és a vért a túltelt fejből eltávolítsa.

A kapcsolatosan használt alkalmazás, nedves harisnyák vagy lábpólya, vagy hamu és só hozzá keveréssel készített lábfürdők használatából áll.

#### 4. A lábpólya.

E pólya mellékalkalmazásul szolgál, azaz olyan segítő-eszköz, a mely más alkalmazásoknak, hathatós ellenpróbául szolgál. Kétféle lábpólyát különböztetünk meg.

##### a) A tulajdonképeni lábpólya.

Falusiak, kiknek sem elegendő idejük, sem eszközeik nincsenek, akként alkalmazhatják e pólyát legczélszerűbben, hogy nedves harisnyát húznak fel, erre pedig

szárazat és a használat ideje alatt, jól betakarózva ágyba fekszenek.

A kinek ez nincs inyére, az durva vászondarabokat mártson víz és eczet keverékébe, csavarja körül lábait bokán felülig, borítson e fölé száraz gyapju- vagy flanel-kendőt és jól takarózzék be.

Az alkalmazás  $1 - 1\frac{1}{2}$  -2 óráig tarthat és mindig ágyban fekvéssel jár.

Ha erős meleg fejlődik ki és épen a meleg elvezetése a célunk, pl. tüdő- vagy mellhártya-gyulladásnál, az altást gyulladásainál, akkor megújítjuk, azaz újra beáztatjuk a pólyát.

Mindazon esetekben, mikor arról van szó, hogy beteges nedveket távolítsuk el lábakkól, hogy gyulladásoknál a hőséget mérsékeljük, a vért a test felső részéből levezettük, a láb-pólya kítűnő szolgálatokat tesz.

Nem szabad összetévesztenünk, a láb-fürdővel és annak hatásával. A mennyivel rövidebb a lábfürdő alkalmazásának ideje annnyival szűkebb körű a hatása is. Levezeti ugyan az is a vért, a meleget, de tisztító, rossz nedveket elvezető munkát sem hideg, sem meleg lábfürdő nem végez.

Egy nevezetes alkalmazási módját e pólyának kell még megemlítenem.

A ki esténkét a víz használatára képes, az lefekvéskor huzzon nedves harisnyákat, természetesen szárazat fölibük. Időt nem vesz, pompásan fog aludni, nem kell pontos időtartamra ügyelnie. Csak azt jegyezze meg jól, hogy felébredtekor, ha éjjel ébred is fel, azonnal vesse le a nedves harisnyákat.

A földmives, ki este bizony fáradt, e harisnyákkal minden fáradságát el tüntetheti felkeltéskor, jobban, mint bármily hideg lábfürdő útján.

A ki láb hidegségben szenved, tegyen e pólyával kísérletet Lábizzáadásban szenvedőknél is sikerrel alkalmaztam, de csak miután előbb többszörösen használták a lábgőzt.

#### b) A térden felül való pólya.

A tulajdonképeni láb-pólyánál erősebb hatású a fél, — egészen a térden felülig érő pólya.

A nedves vászonkendőt, a mit az a) alatti alkalmazásnál a bokák köré csavartunk, tovább csavarjuk a láb-szárra, míg túlér a térden és ellátjuk jó, meleg, száraz takaróval.

Tartama és a többi tenni valók, mint a lábpólyánál.

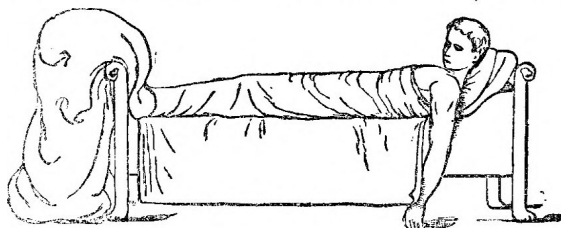
A felső test forróságának elvezetésére, nagy fáradtság megszüntetésére, különösen pedig kínzó széltolulások, megrekedt gázok szabadabbá tételére alkalmas-e pólya.

Sohsem szabad összetéveszteniünk, a félfürdőknél alkalmazott „térdig, vagy térden felüli való vízben-állással“, mert ez az alkalmazás erősítő, de sohasem elvezető hatá-  
sú.

### 5. Az alsó pólya,

onnan vette nevét, hogy főként az altest és a láb-fájdalmak ellen használjuk, és éppen ezért az altest saját, külön pólyája is. A karok alatt kezdődik és a lábujjakig ér. A test felső része, a vállak és a karok érintetlenül maradnak, sőt jó, ha meleg takarót teszünk rájuk, a lég behatolását megakadályozandó.

Az alsó-pólyát a következő módon készítjük és használjuk: a derékaljra (matracz) vagy a szalmazsákot borító lepedőre, hosszában, lehetőleg széles gyapjutakarót terítünk ki. A pólyának használandó vászon oly nagy legyen, hogy legalább kétszer, néha 3—4-szeresen is a test köré csavarható legyen, úgy hogy túl érje hosszában a lábujjakat. Legcélszerűbb, ha kétrétbe hajtva



25-k ábra.

mártjuk hideg vízbe, kifacsarjuk, úgy, hogy ne csepegjen és úgy terítjük az ágyra. Lefekszünk a nedves kendőre; jobbról, balról magunkra takarjuk azt, hogy az altest egyet-

len helye se maradjon fedetlenül. A nedves terítő felett védő légtől mentesítő takaróként folyik a gyapjulepedő, e felett pedig a tollas párna van. A lábakat még külön takaróval is elszoktuk látni.

Az egész pólyázás nem olyan bonyolódott munka, mint az. az első tekintetre látszik. Az egészet megkönnyíthetjük azzal, hogy a beteg még az ágyon kívül nedves fürdőnadrágot vesz magára, és maga köré csavarja a nedves pólyát és ezután fekszik le a készen tartott gyapjutakaróra; erre, hogy lehető gyorsan történjék, valakinek a segítségével, beburkolózik a takaróba és készen van az egész.

Persze jár egy kis körülményeskedéssel, de többel jár még, ha külön, az egyes testrészek számára készült pólyákat kell alkalmaznunk, a mi nálam sohasem fordul elő.

Gyakorlat mellett aztán könnyen megy minden. Sokakat ismerek, a kik minden fáradtság nélkül önmaguktól képesek a pólyát alkalmazni.

Már itt helyén van egy megjegyzésem, a mi nem egy olvasómnak hideg borzongást fog okozni.

A ki a hideg víz iránti ellenszenvét legyőzni nem tudja, a kinek természetes melege kevés, idegei gyöngédek, stb. áztassa a pólyát forró vízbe.

Gyengélkedő, beteges, vérszegény betegeknek, öregeknek, ha nem is rendelem épen az ilyen pólyát, — de mindig előszeretettel használom.

Az alsó-pólya alkalmazásának időtartama  $1-1\frac{1}{2}$  — legfeljebb 2 óra. A kezdetben jelentkező fázási érzést, rövid időn, kellemes melegség váltja fel.

Egyszerű, szegény falusiak és földművesek még egyszerűbben csinálhatják az egész dolgot. Előkeresnek valami használt gabonás zsákot, bemártják a vízbe, jól kifacsarják és hónaljukig abba burkolóznak. Ezzel fekszenek le. Százan meg százan megpróbálták már ezt; — nincs mit szőgyelni rajta, mert a jó hatása ennek is meg van.

Az alsó-pólya hatása sokféle, annyival is inkább, mert más alkalmazásokkal kapcsolatban szoktuk használni. Melegít, felold és kiküszöböl. Hatása, a mint már fent mondtam, különösen az altesten érvényesül. Lábdagاناتoknál, rheumatikus és csúzos

bántalmaknál, vesebajok, felfúvódások, görcsök stb. rendszerint sikeres gyógyító eszköz.

Az egyszerű hideg, vagy meleg víz helyett, sokszor használok szénvirág, állott széna, buzaszalma és fenyőgally főzetet. Az állott széna, a szénvirágot helyettesítheti; a kettőt különösen vizelési nehézségeknél, homok és kőbajoknál használok.

A zabszalmafőzet kitűnő hatása a csúzos, köves bajoknál; a fenyőgally-főzet, gázok levezetése és az altest görcsös állapotainak gyógyítására szolgál.

## 6. A rövid pólyát

használjuk legtöbbször. Ez magában véve is önálló eszköz, azaz minden más alkalmazás nélkül is a víznek, — az egész testre megvan a hatása. Növeli a természetes meleget, másrészt pedig kiszívja a fölös forróságot, a szert, a mint hosszabb, vagy rövidebb ideig használjuk.

„Ez a pólya minden tekintetben a legtöbbet ér,“ így nyilatkozott egyszer valaki — a mi a nyerges ló a fogatban, az a rövid pólya, a pólyák közt.”

Közkedveltségét és általános elterjedtségét nagyban előmozdítja ama körülmény, hogy könnyen, kényelmesen alkalmazhatja mindenki önmagára. A rövid pólya test köré csavarása, épen úgy, mint az alsó pólyáé a karok alatt, a hónaljban kezdődik és a térdek felett végződik. Durva vászonkendőt oly szélességben hajtogatunk össze 4—6 szorosan, hogy a testet a mondott terjedelemben körülérje, azután megnedvesítjük, kifacsarjuk és jó szorosan magunk köré hajtogatjuk. Légmentes elzárást a gyapjutakaró ad, a szükséges meleget pedig az ágy adja meg. (l. a 26-ik ábrát.) Gyenge és koros egyének, más szóval a vérszegények, kiknek vérhőmérsékük nagyon alacsony, e pólyát is okvetlenül meleg vízbe mártásák.

Szegény falusiak, a 4—6 szoros összehajtogatott vászonkendő helyett, itt is a már használatban volt



26-ik ábra.

gabonás-zsákot alkalmazhatják, szélességében csavarva azt maguk körül.

Az egész alkalmazás 1—1½, olykor 2 óráig tarthat.

Ha egészséges emberek minden 8, vagy csak minden 14 napban egyszer alkalmaznák e pólyát, sok betegségnek elejét vehetnék. Kedvező tisztító hatása van a vesére, májra és az altestre, mi megrekedt szelektől, kinzó gázoktól, felesleges anyagoktól tisztít meg. A vízkórság, szív- és gyomor bajok, melyek sokszor a gázok fölfelé való nyomásából származnak és megszűnnek, mihelyt ezeket eltávolítottuk, a rövid pólya kedvelői előtt ismeretlenek. Én sokakat ismerek, kik az egész éjjel a pólyában alusszák és álmuk kitünő.

A gyomor elnyálkásodásánál, szív- és tüdőbajoknál, a legkülönbébb fej- és torokbajoknál alkalmazzuk a rövid pólyát. A harmadik részben, hol az egyes betegségeket részletesen felsoroljuk, sokszor lesz szó róla.

Ha egy baj felől nem vagyunk tisztában, ha nem ismerjük pontosan valamely betegség nemét, ez esetben legjobb tanácsadónk a rövid pólya. Közelebbi magyarázatokba most nem bocsátkozhatom.

Oly betegeknek, kiknek altestét bármily befolyás is meggyengítette, azt tanácslom, hogy ez alkalmazás előtt disznózsírral vagy kamphorolajjal kenjék meg magukat.

Görcsöknél, olykor eczetbe mártott kendőt rakatok, a testre a pólya alá. Ugyancsak görcsöknél és fázás mellett mindig meleg vízbe mártott pólyát használok.

## 7. A nedves ing.

Ez alkalmazást azért használom, mert még a legkorlátoltabb elméjű emberek is könnyen megérthetik.

Közönséges vászoninget mártunk vízbe, jól kifacsarjuk és magunkra öltjük. Már előre kiterített gyapjutakaróra fekszünk ágyunkba le, jól beburkolózunk és melegen betakarjuk magunkat a dunyhával.

Ismertem egy urat, ki még ezt az eljárást is nagyon kényelmetlennek tartotta. Beleállt ingre vetkőzve fürdő-

kádjába és úgy, a mint volt, leöntötte magát egy kanna hideg vízzel. Ezután beburkoltatta magát a gyapjutarakóba és nem győzte e „mindenek közt legeslegjobb“ alkalmazást dicsérni, hogy mily jó álmot ad, mennyire üdén tartja a jókedvet, élénkíti a szellemet és frissíti a testet.

A nedves ingben,  $1-1\frac{1}{2}$ , legfőlebb 2 óráig maradunk. Hatását illetőleg azt tapasztaltam, hogy megnyitja a pórusokat és enyhe húzó-tapaszt gyanánt működik, nyugalmat ad, megszünteti a vértolulásokot és görcsös állapotokat, egyenletes testi meleget idéz elő és az érzületet, különösen a bőrre gyakorolt kitünő hatása folytán rendkívül kellemessé teszi. Feltűnő sikerrel használtam kedélyi bajoknál, a gyermekek Vitus-tánczánál és más hasonló jelenségeknél, valamint bőrbajoknál. Ha ez utóbbi esetekben erős kiküszöbölés volt czélom, vagy kiütéseket akartam előidézni, az inget sós vagy eczettel kevert vízbe mártottam.

### 8. A spanyol-köpeny.

E nevet nem én találtam ki, de okom sincs arra, hogy e nevet megváltoztassam, még azon kilátással szemben sem, hogy ez idegenül hangzó név egyik, másik olvasómban bizalmatlanságot kelt. Ez rám nézve közönyös dolog.

A spanyol köpeny, mit egész pólyának is nevezhetünk, olyan mint az egész fürdő, s a rövid pólyához hasonlóan, az egész organismusra ható, önálló, egymagában is elégséges alkalmazás. Ez azonban nem akadály arra nézve, hogy nagyobb és veszélyesebb jellegű betegségekben, más egyéb módszerrel felváltva is ne használjuk.

Miben áll a pólyázás e neme?

Durva vászonból köpenyszerű ruhát készítünk, olyat mint valami bő, ujjas ing, mely elől nyitottan leér a lábujjakig. — (L. 27-ik ábra.)

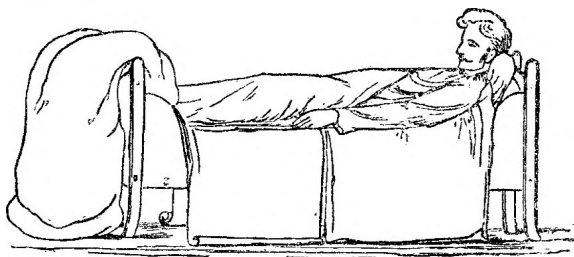
E köpenyt, hideg, — vagy kóros, gyenge, vérszegény egyéneknél — forró vízbe márt-



27-ik ábra.



juk, kifacsarjuk, felhuzzuk és elől egy-másra hajtjuk. Az ágyat, a gyapju takaróval már előre készen tartjuk. Legjobb a jó széles gyapju takaró, vagy 2 kisebb takaró egymás mellett, a matracz hosszában. Erre fekszik le a ptiens és légmentesen beburkolózva a gyapjutakaróba, tollas párnát terített maga fölé. (1 a 28-ik ábrát.) Ügyeljünk arra, hogy a köpeny felöltése és a beburkolózás lehető gyorsan történjék, hogy a levegő hatása mennél rövidebb időre legyen szorítva.



28-ik ábra.

Egy, minden elképzelhető betegségben szenvedő ember jött egyszer hozzám. — Vértolulások, felfuvódás, aranyér kinozták és szív elzsírosodás aggasztotta. Megszoktatta magát arra, hogy hetenként 1—2-szer a spanyol köpenyt használja és kis idő múlva, mintha elfutták volna minden baját. Ezóta, egész máig universalis gyógyítószer gyanánt használja a spanyol köpenyt, és miután sok idővesztegetésre kedve nincs, a mint lefekvés előtt felveszi, csak felkelésekor veti azt le magáról. Egy második gyapjuból készült köpeny helyettesíti nála a takarót.

Egy-egy alkalmazás tartama  $1-1\frac{1}{2}$ , leghosszabb 2 óra. Mindig ahhoz mérten, minő a betegség természete és a beteg testi ereje. Gyenge embernek elég egy óra is; kövér serföző uraknak habozás nélkül 2 óra hosszágig rendelem.

A ki tudni szeretné mily erőt ad a spanyol köpeny az a vizet nézze meg, a miben a pólyát, alkalmazás után mindig jól ki kell mosni. Nagyon zavaros, piszkos vizet fog látni; és el fog bámulni a felett, hogy mily mennyiségű szennyet szivhat ki egyetlen alkalmazás.

Voltak eseteim, melyekben a fehér vászon egészen megsárgult, és többé semmi módon fehérre mosni nem lehetett, és csak újra való fehérítés használt.

A legenyhébb módon, alaposan megnyitja a pórusokat az egész testen, és minden nyálkát, szennyet kiszív azokból. Nem szükséges tovább jótévő hatását fejtegetnem.

Katarrhusok, genyláz, podagra, tagszagatás, himlő, typhus, szélhűdések megelőzésének eseteiben használok a spanyol köpenyt, és a betegségekről szóló részben gyakran fogunk róla beszélni.

Ha a köpenyt szénavirág, zabszalma, fenyőgally-főzetbe mártjuk, kitűnő hatású mindazon bajokban, (csusz, kőbajokban stb.) melyekben a nevezett növények kitűnő hatásuak.

### G. A viz ivása.

E részt illetőleg nagyon rövid lehetek. Két szélsőségtől kell óvnom olvasóimat. Nehány évtized előtt valóssággal vetélkedve itták a vizet. A ki legtöbbet birt inni, az volt a nap hőse. 4, 6, 8, 10 liter nem is tartozott a ritkaságok közé. Még máig is sok ember fejében kísért az, hogy sok víz egészséget ad. Még nagyobb bolondság az, hogy 3, 4, 5 liter söröcske nem is sok, a gyomornak naponként bevett szilárd anyagaihoz képest.

Vannak aztán éppen ellenkező észjárású emberek, kik hetek, sőt hónapokon át vizet nem isznak; mert szerintük a viz ivás nem tesz jót

Hogy elcsavarodik néha az emberek feje, és ekkor aztán mint az állat, úgy engedelmeskednek egy-egy téves ösztönnek és szinte vakon vágják magok alatt a fát! Van ebben valami észélyesség?

Mielőtt az óra üt, perczekkel már, jelenti a perezeget az ütést. Hát a remekeket teremő isten rosszabb munkás volna? Vagy az ember hozta rendetlenségbe az ő tökéletesen rendezett testi háztartását? — Ugy van. A végtelen bölcsességű isten, az éhséget küldi jelül arra nézve, hogy enni kell, a szomjúságot, hogy itt az ivás ideje. Az emberi test, ez a legtökéletesebb óragép,

hibátlanul járna mindig, ha az emberi ostobaság szennyet, piszkot nem dobna kerekei közé!

Mihelyt éhséget érez, a szelid és a vadállat egyaránt, táplálékot keres; mihelyt szomjuságuk jelentkezik, víz után néznek. Jóllakás után pedig nem nyulnak többé semmihez.

Éppen úgy tesz a rendes ember is, akár egészséges, akár beteg

És ez adja meg a következő, mindenkitől követendő arany szabályt, mely így hangzik:

Annyszer iszál, a hánszor szomjas vagy, de mindig keveset!

Ismerek olyanokat, kik egész héten át nem isznak vizet, másokat, kik reggeli után megivott pohár vízzel egész napra beérik. Soha nem szomjasak, a mi onnan magyarázható meg, hogy az ételek nálunk szokásos elkészítése mellett a test sok folyékony táplálékot is kap. És ha leszámítjuk a nyári forróságot és a betegséget előidézte hőt, a tulajdonképeni szomjuság nem is olyan sűrűn jelentkezik, és mindig talány marad előttem, hogy áraszt-hatja el némely ember gyomrát vizözönnel, a mi boszulatlanul nem maradhat. \*)

Igyál, a hánszor szomjas vagy, de ne sokat!

A falusiak nem szeretik a záporosót, azt mondják, hogy nem termékenyít és többet árt, mint használ. Ezzel szemben azt erősítik, hogy egy-egy reggeli köd, a mi kalapjuk karimájából csepegőt csinál, a legjobb előmozdítója a termékenységeknek.

\*) E helyen szólanom kell az asztal mellett különösen pedig az ebéd ideje alatt való ivásról. Falusiak nem sokat isznak ebéd alatt, inkább a városi, és úri néphez szölok itt. „Evés közben inni nem jó“ azt tarják ezek, és nem egy régi iskolából kikerült orvost ismerek, ki egészségeseknek nem tanácsolja, betegeinek meg egyenesen megtiltja az evés közbeni ivást. A ki figyelni tud, észreveheti, hogy a sokat ivók, rendszeren gyomorbetegnek.

Nem is lehet másként. És miért?

Az ételnek megrágás alatt nyállal kell jól elvegyülnie. Mielőtt a nyállal nem elegyítettük, oktalan dolog lenyelni valamit. — Ez elősegíti az emésztés munkáját. Mennél tisztább, mennél kevésbbé higított a nyál, annál alkalmasabb fontos munkájára.

Ha tehát valaki evés közben iszik, akár vizet, akár bort, vagy sört, a nyál már nem lesz rendes állományu, higabbá és így kevesebbé használhatóvá válik.

A testnek, különösen pedig a gyomornak azért van nedvességre szüksége, hogy a gyomornedvét olykor higabbá tegye és így inkább ura lehessen a szilárd anyagok felett. Jelenti is mindig, ha szüksége van vízre. Ilyenkor hallgassunk rá mindig, akár egészséges a gyomrunk, akár beteg de soha többet ne igyunk, mint a mennyi épen elég, keveset többször inkább; lázas forrósággal járó bajokban inkább öt-tíz percenként egy kanállal, mint egyszerre egy pohárral. Ez utóbbi nem oltja a szomjat, a bajt pedig csak növeli.

Eljárásom egy példájával fejezem be e részt. Nehéz székelésben szenved valaki, altestét forróság kínozza, szomja heves; 2, 3, 4 pohár vizet meg ihatna egymásután, azt mondja a szegény beteg; úgy érzi, mintha izzó kemenczében volna. El is hiszem, a víztömeg a gyomorba jutva, a hőség minden csillapítása nélkül, egy jó rész gyomornedvet is magával ragadva, keresztül vándorol a gyomron, míg kiküszöböltetik. A poharastúl ivott víz helyett adjunk fél óránként egy evőkanállal a betegnek. Egészen más lesz a hatása, nem is lehet más, mint jó.

A kis mennyiségű víz hamar és könnyen elegyedik a gyomornedvvel. A minden félórában való megismétlés gyarapítja a nedveket, mik rendes keringésükben hűsítőleg, oldólag hatnak a szervezetre és rövid idő alatt megszüntetnek minden szorulást. Számtalan ember követte már ebbeli tanácsomat és gyorsan segítettek magukon. Probatum est.

A legujabb időben sokat beszéltek és irtak a forróvizivásának hatásáról. (A víz hőmérséke 30—35° R. mint a kávé és theaé). Különösen idült bajokban dicsérték. Én magam jó sikerrel használtam néhány év előtt, egyik-másik betegemnél. Adjuk meg mindenkinek, a mit megérdemel! A ki többre becsüli a meleg vizet a hidegnél, az ő dolga! Izlés különbség az egész! Én azt tapasztaltam, hogy a hideg, élő (meg nem ölt) víz épen olyan, sőt még jobb hatású, és én minden más, meleg, vagy langyos viznél jobban szeretem. Kiki válassza azt, a mit természete kíván!

Magától érhető, hogy az emésztés aztán rossz.

Hog y rendezzük tehát az ivást evés közben?

A ki étel előtt szomjas, igyék! A szomj a nedvpan-gás jele, a gyomornedvek sűrűk és higitásra szorulnak.

Étkezés közben lehetőleg keveset igyunk, hogy tiszta gyomornedv hassa át az étel legkisebb részét is.

Ha étkezés után bizonyos idő elmúlt, a gyomorban képződött étel-pép higitást kíván, más szóval 1, 2, 3 óra múlva szomjuság jelentkezik. Ekkor, — mértéktelenen — ihatunk.

Sok, szép tudományu orvossal beszéltem már e felől. Mindanyian osztották nézetemet, és a gyomorbajok roppant nagy számát, az ivásban való mértéktelenségnek tulajdonították.

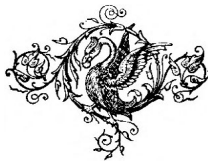


Második rész.

## Gyógyító-szerek.



„Benedicite universa germinantia in terra Domini!“  
„Dicsérjétek az Urat, ti föld fűvei mind!“





## Általános és felosztó fejezet.



ma dolgok közé, miket megvetek és utálok, ezek közzé első sorban a titkos-szerek használata tartozik, a gyógyító-szerekkel való kereskedés, mi a feltalálók monopoliumát képezi.

Hogy e tekintetben nekem semmi szemrehányást ne tehessenek, e második részben gyógyító-szereimet írom le és szabad betekintést engedek azok közé mindenkinek, a legkisebb theás-dobozok és olajok üvegecskéig\*).

Minden gyógytárban roppant sok pénzt hevertetnek, az enyémben bizony kevés fekszik, szívesen bevallom ezt, valamint azt is, hogy holmi ritkaság számba menő szereim nincsenek, és épen ezt tartom gyógytárom legnagyobb előnyének.

Összes theáim, kivonataim, olajaim és poraim, ezelőtt nagyrabecsült, manapság semmibe sem vett, alig valamibe kerülő gyógy-növényekből kerülnek ki, miket a jó isten az ő saját kertjében, a szabad mezőn, a házak körül levő elhagyott helyeken növeszt, és a melyek legtöbbször egy fillérbe sem kerülnek.

Hisz könyvem első sorban szegény sorsú betegek számára van írva, a kiknek javára gyógymódomat gyakorlom, csak az égi jutalmat várva el fáradozásaimért, vagy, a mint mondják, a kiknek érdekében mások mes-

\* A kiválasztást elősegítő olaj receptjét szándékosan tartom meg magamnak. Ez olajat mindig külsőleg használom, soha belsőleg. Nyilvánosságra hozatala semmi haszonnal nem járna, mert minden egyes esetben gyógyszerárban kell megkészíttetni. Minthogy pedig én sem orvos, sem gyógyszerész nem vagyok, azt küldenem, vagy adnom nem lehet.



terségébe avatkozom. Az ő kedvükért kerestem fel, a szegény régi ismerősöket. Hosszu ideig, évekig tapogatództam, próbálgattam, szárítgattam, vagdaltam, főztem és kóstolgattam. Egyetlen fű, egyetlen porocskanincs, a mit nem magamon próbáltam volna ki. Óhajom csak az, hogy e régi ismerősök újra becsülethez jussanak, legalább az emberek bizonyos osztályában.

Sokáig gondolkoztam, mielőtt elhatároztam magam arra, hogy a magukban is elegendő víz-alkalmazásokhoz, eme szereket is csatoljam, mint olyanokat, melyek a víz külső hatását áldásos belső hatásukkal ellensúlyozzák. Félttem, hogy a víz-gyógymódj iránt való bizalmatlanság tűnhet fel.

De vannak olyan betegek, kik legyőzhetlen ellenszenvből sehogysem szánják rá magukat hosszú kurára. Ezeknek akartam könnyebbitést szerezni, más szóval: leszállítani a víz használatának mennyiségét, egyszerűbbé tenni, a használat idejét megrövidíteni. Ez azonban csak úgy lehet, ha belső szerekekkel segítem a külső kurát.

A ki szereimet áttekinti, azonnal látni fogja, hogy ezeknek is, mint a víz alkalmazásoknak háromféle szerepük van: a test belsejének egészségtelen, kóros anyagait feloldani, kiküszöbölni és a testet erősíteni. Erre támaszkodva állithatom, hogy hathatós segítségére vagyok a külső gyógy-eljárásnak. Egy tévedésre teszem csak figyelmessé olvasóimat. A ki azt hiszi, hogy előbb szigorú víz-alkalmazásokat kell használnia, az téved.

A ki abban a véleményben van, hogy belsőleg szorgalmasan, erőtetve kell hatnia, — téved az is. Mindig minden esetben az arany szabályt tartsuk szem előtt: a legenyhébb alkalmazás — legyen az külsőleg, vagy belsőleg használt, — a legjobb.)\*

Kétes hatású növényeket, mint a mályva,

---

\*) Itt helyén van egy szó az édességek és nyálánságokról. Ha férflaknál látom az ilyen torkoskodást, haragszom; ha gyermekek teszik, szánom őket és szüleiket kárhóztatom. Minden tekintetben ellene vagyok az ilyen hiábavalóságoknak, még ha gyógytárból kerülnek is ki. Ezekkel rontják el legalaposabban a gyomrot.

édesfa stb melyeknek csak a legcsekélyebb rossz hatásuk is, pl. a gyomorra, — ilyen a komló is; — mérges növényeket — elvből kerültem

Milyen jó az isten! — tör ki önkénytelenül szívemből. Nemcsak azt adja meg, a mi a testünk mindennapi fenntartására szükséges; — de végtelen bölcsességében, atyai szeretettel számtalan fűvet növeszt, melyek az embernek betegségében vigaszt, a fájdalomtól kinzott testnek nyugalmat, gyógyulást eredményeznek.

Milyen jó az isten, hogy belátást ad nekünk! Hogy utána tudunk járni annak a kis növénykének, mely az ő parfümeös üvegcséjét, az ő istenadta illatos kis kelyhét önként ajánlja fel nekünk, hogy erősítő, gyógyító, balzsamos illatát megismerhessük!

Háziszureink négy nagy és néhány kisebb részre oszlanak.

A nagyobb részek:

1. a tinkturák,
2. a thea félék,
3. a porok,
4. az olajok osztálya.

A kisebb, mellékosztályokba jó, jól rendezve minden egyéb, a mi, a fent előszámolt részekben nem talál helyet. Ezek közt a körülkötésre és borogatásra használt vászonrongyok (mindig tisztán), és a gypot stb is helyet találhatnak.

A tinkturákat és olajokat üvegekben kell tartanunk, a különböző theákat és porokat vagy papirdobozokban, vagy a mi kevésbbé megfelelő: zacskókban. Hosszu korong alakú dobozok a legjobbak. Az egésztest hús, de nem nedves és nem épen félreeső helyen kell tartani a házban!

Minden üvegen és minden dobozon jól olvashatólag legyen felírva, pontosan a tartalom. Legjobb, ha betűrendben helyezzük el a különböző szereket. Tehát az A-val kezdődő nevek elől állnak, a Z-vel kezdődők pedig a végén.

Mindenekelőtt nagy rend legyen a házi szerek tárában. A ki csak először látja is, azonnal kézhez vehessen mindent. Másodsorban a legnagyobb tisztaság szükséges.

séges. Semmi por ne legyen a dobozkákon, üvegeken, semmi folt. Semmi sem válik annyira diszére a háznak, mint a tisztaság, és semmi annyira hátrányára nem válik, mint a tisztátlanság. Jegyezzük meg jól: két helynek a tisztasága vagy tisztátlansága ítél a ház lakói felett. E két hely: a háziszerek-tára és az árnyékszék.

Legjobban rendben tarthatjuk szertárunkat, ha a családanya, vagy valamely szorgalmas fiú, vagy a rendet, tisztaságot, legjobban szerető leány veszi magára a felelősséget. Hogy körülbelől mit tartalmazzon egy ilyen házi-szertár, azt e rész végén felsorolom.\*\*) Csak semmit ne, a mi felesleges. Alkalmilag aztán kiegészíthetjük.

Itt még a tinkturák, porok és theák készítéséről akarok szólni.

### **Tinkturák vagy kivonatok.**

A növények gyógyító nedveit különböző módon állíthatjuk elő azokból. A legjobb, legerősebb kivonatok az u. n. extractum.

Ezt a következő módon állítjuk elő:

A felhasználandó növények közül kiválasztjuk a legjobbakat: ezek e legérettebbek; ezeket szabad levegőn, deszkán szárítjuk meg, de (és ezt jól jegyezzük meg) mindig árnyékban, sohasem napon. A szárítás alatt még jobban kitűnik, melyik a rossz.

Miután a szárítás befejeződött, ha kell összevágjuk apróra a növényeket és elzárható palaczkba tesszük (boros üveg). Az üveget most tiszta gabonapálinkával, — ezt tartom legjobbnak, — vagy ennek hiányában tiszta spiritussal töltjük meg és légmentesen elzárva egy ideig mérsékelt melegségű helyen tartjuk.\*\*\*) Én ilyen jól elzárt üvegeket évekig is állni hagytam, és csak ekkor

\*) Minden egyes szernél pontosan meg van írva, minő alakban használhatjuk, mint kivonatot, port, olajat stb. . .

\*\*) Minden növény, melyből kivonatot lehet készíteni, borban is állhat. Ezt meg fogom jegyezni mindenütt. De e borban készült kivonatok csak a gyors használatra jó és nem hosszabb megőrzésre.

öntöttem le róla a növény nedveivel átázott spiritust. Szükség esetén már néhány nap múlva is használjuk.

A tinkturákat cseppenként használjuk; bizonyos esetekben (a mit mindig megmondunk) kávéskanálankint (kis adag), vagy evőkanálankint (nagy adag) is adjuk.

### **Thea.**

Száraz időben, pl. a mezőről hazatértünkkel, vagy ha a vetések állását megsejlelni megyünk ki, jó, ha kis kerülő alatt meggyűjtjük gyógyfüveinket. A mi száraz talajon, vagy napos lankán nő, előnyben részesítjük és a mely növényeket legszebb virágzásuk idején gyűjtünk, ezek szolgáltatják a legáldásosabb gyógyító nedveket. Nem egy közülök ott nő a gyümölcsös kert, konyhakertben, ház, vagy a pajta körül. Egy tíz éves gyermek is megtanulhatja egy kis utasítás után, hogy szedje le azokat, és idővesztésé sincs szedésükkel. A kerti és mezei növények minden évben megújithatók, t. i. ujakat gyűjthetünk és a régieket eldobhatjuk.

Minden háziasszony el tudja készíteni e theákat. A fent leirt módon megszáritott és összevágott növényből minden egyes csészére annyit vesz, a mennyit három ujja közé foghat. Forró vizet önt fölébe és pár percig forrni engedi. Forrás után a kész theát leönti.

Az ily módon készített thea, a legjobb izü és megvan rajta, a minden növénynyel közös, de mindeniknél más, saját illata; de nem ez a legerősebb.

Én valósággal kifőzöm, hosszas ideig forrni hagyom, hogy a gyógyerő egyetlen szemerkéje se vesszen el.

A beuevés módját, hogy csészénként, vagy kanálanként éljünk-e valamely theával, minden egyes bajnál megjelölöm.

### **Porok.**

Ha a megszáritott gyökereket, leveleket, magvakat, vagy bogyókat szétdörzsöljük, vagy mozsárban összetörjük, nyerjük a porokat.

Némely betegnek könnyebben adhatjuk, mint a theát. A rendelt port fűszer helyett az ételbe szórjuk, vagy italba keverjük, úgy, hogy észre sem vehetik.

A portartó edényeket, hogy a lég pora hozzájuk ne jusson, gondosan elzárva kell tartanunk.

### **Olajok.**

Az olaj készítményét, ha azokat nem a gyógyszerertárból kell vennünk, minden esetben leírom.

Különösen az olajos-üvegcsék tisztaságán ismerhető fel a rendszeretet és tisztasági érzék.



## Gyógyító szerek.



z én általam használt szerek betűrendben a következők:

**Agave.** (*Agave americana* L.) [Aloë].

Hazája a távol Amerika. Onnan hozták hozzánk, és ma már sok helyen láthatjuk a virágkedvelők ablakaiban. Feltűnő és jól felismerhető vastag, husos, meglehetősen hosszú, tövises leveleiről, melyeknek színe tengerzöld. Ritkán virágzik, de ismernék csak hatását, bizonyosan semmi virággyűjteményből nem hiányoznék.

Hatásai a következők:

Ha levelét, vízben felforraljuk, egy csésze főzet a gyomrot és a beleket megtisztítja. Májbajokban, sárgaságban szintén jól hat, ha porrá törve a leveleket, naponként kétszer egy-egy késhegynyiit veszünk belőlük.

Ha egy levelét kávéskanálnyi mézzel felfőzzük egy fazék vízben és kis adagonként vesszük be, megszünteti a szemgyuladást, ha utána vele a szemet jól megmossuk. A ki megsebesült, vagy valami daganata van, jó segítő talál e növényben. Aloëval főzött üröm kiküszöböli a vi-zenyős, kóros anyagokat, melyek könnyen vizibetegséget okozhatnak és jó gyomrot csinál.

E hatások felsorolása alkalmával, tanácslom minden virágkedvelőnek, hogy e növénynek is adjon helyet virágai közt.

**Aloë.** (*Aloë vulgaris* Lam.)

Csak a gyógyszerárban kapható Belsőleg, külsőleg használva jó hatásu szer. Két-három késhegynyi aloë-por

kávéskanálnyi mézben való felfőzés után bevéve, a gyomrot a legenyhébben tisztítjuk meg.

Ha az aloë más növényekkel keverjük és thea gyanánt készítjük el, fenti hatása még tartósabb. A keverék a következő összetételű: egy késhegynyi aloë, két csészére való bodzavirág, egy kávéskanálnyi édes kömény. Az egészből készült két csésze thea, két nap veendő be. Hatása, a mi bő székürülésből áll, 12—30 óra alatt következik be.

Linkával és cickórával való keverékről más helyen szólnunk.

Ugyanaz a tisztító erő, a mi az aloë tulajdonsága belső használat mellett, külső használatnál is érvényesül. Kinek beteg, zavaros, vörösen aláfutott szemei vannak, melyekből könny, geny és más egyéb szenny válik ki, az kitűnő szemvizet készíthet az aloéból. Jó késhegynyi aloë öntünk egy orvosságos üvegbe, reá forró vizet töltünk, felrázzuk és a szemviz készen van. Naponként három, négyszer kimossuk vele szemeinket. A kezdetbeni viszketés és enyhe égető érzés ne zavarjon bennünket.

Régi sérüléseket, rothadó husrészeket, sokat gennyező mély sebeket kitűnően tisztít az ilyen víz. E célra vászon rongyot mártunk aloëvizbe és a szenvedő részre rakjuk.

Ha a testen valahol, a bőr ujjaképződését daganatok vagy az ezekből kiszivárgó, edző nedvesség akadályozná, aloëport hintünk a daganat helyére oly sürűn, hogy az egész betakarja és szárazon átkötjük, naponként egyszer. A rossz nedveket felszívó por kérget alkot és alatta hamar mutatkozik az új bőr.

Régi és új sebeket hamar gyógyít az aloë. És soha nem árt.

### **Áfonya.** (*Vaccinium myrtillus* L.)

Öregek, ifjak egyaránt kedvelik ez ősszel érő növényt. Városokban kosárszámra árulják és bizony elfogy.

Egyetlen házból sem szabad hiányoznia a szárított áfonyának, mert haszna nagyon is sokféle.

2—3 marok áfonya, egy pohár jó pálinkába téve

kitűnő gyógyszert szolgáltat, egy kis ideig való megőrzés után. Mennél hosszabb ideig áll, annál hatásosabb az gyógyszer.

Kinek gyenge hasmenése van, az összevágva, pár áfonyabogyót nyeljen le. Gyakran már ez az egyszerű szer is használ. Nagy fürdők vendégeit láttam már, kik, hogy sétájukon a kellemetlen meglepetést elkerüljék, tapasztaltabb vendégektől vagy háziasszonyoktól az ilyen, hasmenés elleni pilulákat kapták.

Erős, sokáig tartó, fájdalmakkal összekötött hasmenéseket, melyek még vérzéssel is járnak, egy kanál áfonya-pálinka  $\frac{1}{8}$  liter vízben bevéve csillapítja. 8—10 óra múlva újra bevehetünk egy ilyen adagot. Ritkán szükséges a harmadszori megismétlés. A gyógyszerben aligha találunk ilyen egyszerű és hatásos szert.

Veszélyes cukorbetegségeknel, a külső alkal-mazásoknak kitűnő segítője.

Házi gyógyszerárunk legelső és legfontosabb tinkturája az áfonya-tinktura. Minden fent elő-számlált bajban jó szolgálatokat tesz. Adagja a betegség foka szerint változik. Legkisebb adag 10—12 csepp cukorra, a nagyobb 30 csepp, a legnagyobb egy kávéskanálnyi, 6 evőkanálnyi borban vagy vízben feloldva.

### **Angyal-gyökér.** (*Angelica-silvestris* L.)

Vizenyős réteken és nedves erdei helyeken nő. Szára egész egy méter magas lehet. A szár belül üres. Vadon nő, és ebben különbözik a nemesebb fajtájú *Angelica archangelica*-tól, a mi kerti ápolást kíván. Mind a kettő gyógy-növény. Egészségtelen, vagy félig mérges ételek után a gyökök, magvak és levelekből készített thea kitűnő szer, a kóros anyagok eltávolítására.

Mivel a vér különböző tápanyagokból képződik és ez anyagok nem mindig egészségesek, — e thea helyre-állítja a vér egészséges összetételét. Mily gyakran megtörténik, hogy a gyomorban kellemetlen hidegség uralkodik! Egy csésze ilyen thea, és a meleg helyreállt! Legjobb, ha, három adagra osztunk fel egy ilyen csészét, reggel, délbe és este isszuk meg.



A tüdő és mell nagyfoku elnyálkásodását, a gyomorégést, a légső elnyálkásodását ez a thea gyógyítja legbiztosabban.

Az angyalgyökeret joggal ajánlhatjuk, mint kitűnő háziszert és a falusiak jól teszik, ha szorgalmasan meggyűjtik az egész évre valót és száraz helyen megőrzik. Gyökerei, magvai és leveleiből port is lehet készíteni és naponként 2—3 késhegynyi ilyen por helyettesíti a theát.

A ki nem ismeri e növényt, annak kénytelen vagyok azt a tanácsot adni, hogy ne keresse a mezőn, mert egy csomó ehhez hasonló mérges növényt (bűrök, lókapor) szerez helyette. Azért mondom, mert már volt ilyen eset.

### **Anis.** (*Pimpinella anisum* L.)

Ezt épen úgy, mint a köményt nagyon ajánlom, a gázokra (szelek) való hatása sokban felülmulja a köményt. A két szert legtöbbször együtt szokták használni.

Anis és kömény-olajat a gyógyszerárban kapunk legkönnyebben. Az előbb említett baj ellen 4—7 csepp, czukorra, egy- vagy kétszer naponként.

### **Bakszarvu fű.** (*Trigonella foenum graecum*.)

(lásd Görög széna).

### **Bodza** fekete. (*Sambucus nigra* L.)

A régi jó időkben, ott szokott állni a házak közelében a bodzafabokor; most félreeső helyre van szorítva; pedig nem lenne szabad hiányoznia egy ház közeléből sem, miután e növénynek levelei, virágai, bogyói, kérge és gyökerei egyaránt hasznosak.

Tavasszal, sok olyan anyag eltávolítására igyekszik az erős emberi természet, a mi télen át a testben felhalmozódott. Ezeket az u. n. „tavaszi betegséget” ki nem ismeri? A kiütések, hasmenés, széltolulás és más egyebek a tavaszi bajok.

A ki ilyen tavaszi kurával nedveket és vért megtisztítani akar, könnyű és természetes módon, vegyen 6—8 bodzafalevelet és dohányyszerűen megvágva, főzze

körülbelül 10 perczig. Igyon meg reggelenként éhgyomorra, egy órával a reggeli előtt egy csészével.

E legegyszerűbb vértisztító thea, kitünően kitakarítja az ember testi szervezetét és megtakarítja a drága orvosszereket, és titkos orvosságokat.

De nemcsak tavasszal, bármely évszakban is élhetünk e kurával. Még a megszáritott levelek is jó feloldó és tisztító theát adnak

A bodza-virág is tisztít, ezt tudja mindenki, jó ha a házi szertárban van belőle legalább is egy dobozzal. A tél hosszú és lehet rá eset, hogy ez a feloldó és izzasztó szer, kitünő szolgálatokat tehet Ártó hatása sohasem lehet.

A vízkórságot kitünően megelőzi izzasztó ártatlan hatásával, a bodza-gyökér thea.

Bogyóját gyakran megfőzik és isszák, nagyra becsülték a régiek, mint vértisztító szert. Boldogult anyám minden évben 14—21 napig ilyen bodza-kurával élt. Ezért volt szükséges, hogy elődeink háza körül még 50—60 évvel ezelőtt is legalább egy pár bokrot ültessenek. A mi manapság a drága szőlőkura, az volt elődeinknek az úgyszólván semmibe sem kerülő bodza-thea. — Nehány év előtt egy alpesi faluban voltam. Itt nagy öröömre még teljes becsét ismerték a bodzának. „Biz abból egyetlen bogyót sem hagyunk elveszni“, mondá egy öreg földműves. Mily egyszerű és okos eljárás! Hisz még a madarak is, őszi vándorutjuk előtt, felkeresik a bodzafát, hogy vérüket megtisztítsák és a messze utra megerősítsék magukat. Mily kár, hogy az ember ilyen természetes ösztönre nem hallgat, a sok elmesterkélttség folytán.

A czukorral, vagy mézzel főzött bogyó télidőn különösen olyan embereknek jó, kik nyugodt, ülő életmódra kényszerítvék. Egy kanállal e főzetből, pohár vízbe kavarva, a legpompásabb hűsítő és üdítő ital, megtisztítja a gyomrot, kedvező hatással van a vizeletkiválasztásra és vesére.

Sok helyen szárítani szokták e bogyókat. Ha e megszáradt bogyókat kásává főzik, vagy theát főznek belőlük, de ha szárazan esszük is, jó hatásuk van a hasmenés ellen.

Mivel a bodzának, a ház e régi hű barátjának, eme

sajátságaira többé nem emlékeztek vissza, félredobták sok helyen. Bár újra visszajönne régi becse!

### **Boróka.** (*Juniperus communis* L.)

Ki nem ismeri a boróka bogyóit? Ezeket a kellemes füstölő szernak szolgáló bogyókat! Én nem vagyok barátja a cukorral, eczettel stb. való füstöléseknek, mert nem láthatom be, hogy frissíthetik fel ezek a levegőt, de a hol arról van szó, hogy rossz légű szobát a betegség csiráitól megtisztítsunk, ott a borókát veszem tisztítószerül magam is. Alaposan el tud banni, minden apró betegséget előidéző gombával.

Hasonló hatása van a test belsejében is. Mintegy kifüstöli a száját és gyomrot, valamint mentessé teszi a ragályok ellenében. A ki nehéz betegek körül van elfoglalva, és ragályozásnak van kitéve, jó ha boróka-bogyókat rágszál. Jó izzadnak a szájnak, és elősegítik a jó emésztést. Mintegy elégetik a káros miasmákat, kipárolgásokat, ha azok a szájon, vagy orron át behatolni akarnak.

A kik gyenge gyomruak, a következő eljárással éljenek, a kipróbált boróka-kurával:

Első nap 4 bogyóval kezdjék,

második nap 5 bogyóval folytassák,

a harmadik nap 6, a negyedik nap 7 bogyót rágnak meg és így haladjanak tovább 12 napig, 15 bogyóig, azután újra le 5 bogyóig. Sokakat ismerek, kiknek gázokkal töltött és ennek következtében elgyöngült gyomruk ez egyszerű bogyó-kúra után helyre állt.

Kő-, vese-, májbántalmaknál mindenkor jó hatásúak a boróka-bogyók; valamint mindazon esetekben, a hol arról van szó, hogy ártalmas gázokat rothadt, vizenyős, nyálkás anyagokat távolítsunk el a testből.

A vízkór kezdeti időszakában a bogyók mellett a boróka friss hajtásait használhatjuk fel a tea ul.

Borókaolajat legcélszerűbb a patikában venni.

A tinkturát magunk készíthetjük borral, spiritussal, vagy pálinkával.

Ha ház körül, étkekhez gyakran használjuk a boró-

kát füstölőül, füszerül, a test is megérdemli, hogy ebben részesüljön.

### **Csalán** nagy. (*Urtica dioica* L.)

A legmegvetettebb növények egyike. Már a neve is mintha csipné a gyenge idegzetűeket. De vajjon jogosan-e? Legujabban azt hallottam, hogy valami cseh vándortanító egész füzetet írt jó tulajdonságai felől. Jó munkát végzett. Nagy becsű egy növény a csalán.

A frissen szakasztott csalán megszáritva és theává főzve, feloldja a mell- és tüdő elnyálkásodásait, megtisztítja a gyomrot, jelesül a vizelés útján sok ott rekedt anyagtól.

A leveleknél erősebb hatásuak a gyökerek; akár nyáron még zölden ássuk ki őket, akár télben, megszáritva használjuk. Kezdődő vízkórságot meggyógyít a csalángyökerthea. Különben pedig alaposan megtisztítja a rothadó anyagoktól a test belsejét.

Kinek vére nem tiszta, nyáron egyék gyakran paraj módjára elkészített csalánt. Csalángombócok nemcsak tápszerű, de gyógyszerül is szolgálnak.

A kit rheumatikus bajok kínoznak és már nem talál szabadító szert, simitsa vagy veregesse meg párszor naponként a szenvedő helyet csalánnal. A szokatlan csipéstől való félelmet, hamar felváltja a kitünő jó hatás fölötti öröm.

### **Cickóró.** (*Achillea millefolium* L.)

(lásd Linka alatt).

### **Csipkerózsa bogyó.**

A vadrózsa (*Rosa canina* L.) nemcsak kedves virágokat ad, de csipkebogyóiban hathatós gyógyszert is. — E bogyók ből készült thea, huykő-, vesekő stb. esetén csillapító és gyógyító hatása.

Ismerek egy aggastyánt, a ki fiatalabb korában sokat szenvedett húgykőben és sehogysem tudott magán segíteni. Ezt a theát javasolták neki és megszerette annyira,

hogy már évek óta nem szabad annak hiányoznia nála, lefekvés előtt; jobban szereti minden bornál. „Ez az én olajom“, szokta mondogatni „mely a már-már kizökkent kerekű gépét az öreg testnek, mindennap újra mozgásba hozza.“

A bogyóknak előbb kiszedjük a magvát, a hüvelyt megszáritjuk és ezekből készítjük a theát.

### **Csontliszt.\*)**

Ebből mindig háromfélét készítek. Az első fajta a

#### **a) fekete por.**

Egészséges, friss ölészű marha csontjait addig teszem ki izzó forróságnak, míg a csontok megszenesednek. A fekete csontszént finom porrá töröm és az egyszerű, ártatlan fekete por készen van.

Második fajta a

#### **b) fehér por.**

Addig égetem a csontokat, míg olyanokká lesznek, mint a frissen égetett mész. És csakugyan főalkatrészeiben nem is más az akkor, mint mész; mert a többi, só, vagy másféle vegyülék igen kis részét teszi csak. Az elmeszesedett anyagokat most finom porrá töröm, mire krétaporhoz hasonló anyagot kapok. Ez a fehér por.

Harmadik fajta a

#### **c) szürke por.**

Egy rész fehér por, egy rész fekete por és összetört fehér tömjénzemeckék körülbelől szürke színű port adnak. Innen a név.

A ki a „krétaliszt“-ról irtakat elolvassa, igazat ad nekem, mikor házi gyógyítószereim közt oly fontos szerepet juttatok a csontszén pornak.

Nehéz betegségektől kimerített betegeknél legfeltűnőbb a hatása. Én magam alig titkolhatam el néha csodálkozásomat.

Tán némi zavart okozhat, hogy miért készítek ugyan-

---

\*) Lásd a »Krétalisztról« irtakat.

egyféle csontból háromféle port. A porok három fajta megfelel, a patientsek különböző fokú gyengeségének.

Üdülők, kiknél az egész organismus megerősítése szükséges, gyenge gyermekek, kiken a haladó kor meg nem látszik, (ezek közé tartoznak különösen az angol-kórosok), a fekete port kapják naponként 1—2 késhegygyel vízben, vagy ételben

Oly patientsek, kiknek testi gépezete lassan, lomhán dolgozik, kiknek vérkeringésük, emésztésük rossz, kiknek szervei alig kapják meg, a nekik szükséges tápláló anyagokat, és különösen azok, kiknek csontszervezetük van megtámadva, — fehér port kapnak. A mint az anya a csecsemőnek pépet ad, a mi a fogatlan kis babának minden tekintetben jól esik, akként kell a szegény, úgy szólván éhező csontokat csontlisztrel táplálni. Majd szilárdabbakká válnak azután.

A tömjén hozzákeverése már mutatja, hogy a szürke port azon üdülő, vagy gyenge betegnek adjuk, kiknél a test belső edényei nagyon gyengék.

Ime, itt van a háromféle por talányának megoldása, a miről sok patients beszélhet már, és a mi felett már nagyon sokat vitatkoztak. Hígyétek el olvasóim, már e por maga is gazdag emberré tehetett volna! De én megvettem a titkos szerekkel való üzérkedést és teljesen egy véleményen vagyok azokkal, kik a kuruzslás bélyegét sütik arra. Az én szereim nem félnek a napvilágtól. Kiki próbálja meg és válassza közülök a legjobbat.

### **Édes-kömény.** (*Foeniculum officinale* All.)

Az édes-kömény magvainak nem szabad hiányozniok egy házi szertárból sem, mert az a betegség, a miben segít, igen gyakori; e betegség a kólika, az azt kísérő görcsökkel. 5—10 perczig főzzünk egy kanálnyi magvat egy csésze tejben és a milyen forrón csak megihatja a beteg, igya (persze soha nem égető forrón). Hatása legtöbbször nagyon jó és gyors. A gyorsan terjedő meleg lecsillapítja a görcsöket, a kólika alább hagy és megszűnik. Különböleg ilyenkor, a mint azt más helyen meg mondtuk víz és eczet keverékébe mártott borogatást teszünk az altestre.

Az édes-kömény pora, fűszerenként, az ételekre szórva kiüzi, a gyomor és a test alsó részének gázait.

A port úgy készítjük, hogy a magvakat a sütőben megpörköljük és közönséges kávédarálóban megőröljük.

Édes kömény olajat a gyógyszerertárban kapunk.

Nem lesz egész idegen hangzásu némelyek előtt, ha a köményről, mint szemvizről beszélek. Fél evőkanálnyi köményport megfőzzünk, és a főzettel, körülbelül háromszor naponként kimossuk a szemet.

Még jobb tisztító és erősítő hatása van a szemgözöknek.

Miután a belső oldóhatás céljából a fejfőz-fürdőhöz is használok egy fél kanál köményport, a fejfőz már szemfőz-fürdő is.

Az édes köményhez hasonló hatásu az ánis és a konyha-kömény. Gyakran összekeverve használják a hármat.

### **Ezerjófű.** (*Erythra centaurium.*)

Milyen csodálatos nevet adtak elődeink némely növényeknek! A mennyi hasznát ismerték. Nagyra becsülték ezt is. A keserű iz azonnal elárulja használatát.

Az ezerjófű theája a gyomor szeleit vezeti le, használhatlan, ártalmas nedveket közömbösít, javítja a gyomornedveket, kedvező hatásu a vesékre és májra. A legjobb szer a gyomorégés ellen.

A ki a vérnek bármilyen zavarai bant vérszegénységben, stb. szenved, az forduljon az ezerjófűhöz.

A név nagy pénzt jelent; a növény ingyen segít mindenkinek.

### **Fehér mályva.** (*Althea officinalis L.*)

A fehér mályva theáját sokat használják meghűléseknél. Én nem nagyon kedvelem, mivel kevésbé felelt meg várakozásaimnak. Már a főzésnél nyálkás anyagot kapunk, a mi később még nyálkásabbá lesz, — és bizony elveszi az ember étvágyat néha. Ilyen gyógyító-szereket sohsem ajánlok. Meg aztán kissé gyanus is előttem

a mályva és mályva-gyökér. Inkább más szereket szoktam választani, melyeknek kétségtelenebb sikerük van.

### **Fekete nadálytő.** (*Asperula odorata* L.)

(I. Szamócza.)

### **Földi bodza.** (*Sambucus ebulus* L.)

Erdőirtások szélén nő. Juliusban fehér, nagy sátoros virágernyője, ősszel pompás fényes fűrtbogyói vannak.

A gyökereiből készült thea vizkórságban rendkívüli hatással bír és a veséket tisztítja. Ismeretek eseteket, melyekben ez a thea már nagyon előrehaladt vizkórt meggyógyított.

Az altest más bajainál is, miket romlott nedvek okoznak, jól hat; a vizelet útján küszöböli ki az ártalmas nedveket.

A gyalogbodza-thea, a mit a porából készítenek, ugyanily szolgálatot tesz. Két késhegynyi por egy csésze vizre elég. Egy csésze thea kétszerre való.

Késő ősszel kell meggyűjteni a gyökereket, azután a levegőn kiszáritani, és a megszáradt gyökereket, vagy a belőlük készített theát száraz, helyen megőrzeni.

### **Görög széna.** (*Foenum graecum*.)

A bakszarvu fű (*trigonella foenum graecum*) magvaiból (*foenum graecum*) oly port készítünk, mely vizkurám kedvelői előtt már nem ismeretlen. Használják is szorgalmasan. Nem kell félni tőle, a por egészen ártalmatlan.

Thea gyanánt elkészítve forró láz-ellenes szer.

Erős fájdalommal járó torokbajokban jó öblögető víz. Egy kávéskanálnyi por elég egy közepes csésze theára, mit egy nap alatt (óránként, vagy még gyakrabban is, evőkanalanként) öblögetésre, vagy ivásra használhatunk fel.

A mi külső alkalmazását illeti, énszerintem a görög széna legjobb az összes ismertem szerek között, a daganatok és tályogok feloldásában.



Lassan, fájdalom mentesen, de biztosan és alaposan hat. A lenmagvak pépjéhez hasonlóan készítik el, és kis vászon-darabkákra kenve alkalmazzák.

Sebes lábak, seb körülí gyuladásait, a rothadást megszüntetik, valamint a vérmérgezést is megelőzik. E legutóbbi hatását különös figyelmébe ajánlom minden szenvedőnek

A görög szénát a gyógyszer-tárban vesszük.

### **Gyopár.** (Verbascum Schraderi Meyer.)

Virágait szorgalmasan szokták gyűjtögetni a falusiak. Tudják, hogy télidőn jó hatású öblögető vizet és még jobb hatású theát szolgáltatnak torokbajok, katarhusok, a mell elnyálkásodásai és nehéz lélekzésnél.

Ismételten melegen ajánlom e theát. A gyopár virágai közé rendesen még a fekete mályvát keverem felébe; ez még jobban hat a nyálkafeloldásokra.

### **Gyökönke.** (Valeria officinalis L.)

Hogy a gyökönkében kell valami különös sajátságnak rejleni, arra a macskák tanítanak meg bennünke, a miket szagával csal magához.

Mi csak gyökereit használjuk, miket, vagy thea készítéshez vágunk össze, vagy porrá törünk és mindig csak kis adagokban veszünk be.

A gyökönke gyökere a fejfájást és görcsös állapotokat csillapítja, a rutához hasonlóan. Hatása a gázok kiküszöbölése után érvényesül.

### **Hársvirágthea.** (Tilia grandifolia és parvifolia Ehrh.)

Ma már inkább csak a régi iskola emberei gyűjtik, az egykor annyira kedvelt hársvirágot Igazuk van, és csak maradjanak conservativok.

A hársvirágthea, a bodzathea mellett a legismertebb izzasztó thea. Az izzasztás felől, a mit gyakran csak a test kinzásával sajtolnak ki, meg vannak a saját külön nézeteim. E virágokat azonban szívesen használom az izzadságot előidéző gőzök helyet.

Kitűnő hatású e thea idült köhögésnél, a tüdő

és hörgők elnyálkásodásainál, olyan altesti bajoknál, miknek a vesék elnyálkásodása az oka.

A hársvirág helyett sokszor a linkát alkalmazom, olykor cickóró keverékkel; (lásd a linkát a 13.4 oldalon.)

### **Ibolya.** (*Viola odorata* L.)

E kedves, pompás illatu tavaszi kis virág töltse be kedves illatával, a mi házi gyógyszertárunkat is.

Ha a tavasz kezdetével a gyakori időváltozás következtében a gyermekek erős köhögést, vagy száraz köhögést kapnak, egy maroknyi zöld, vagy száraz ibolyalevelet (a gyökereket is használhatjuk, de a főzés előtt szét kell zuznunk azokat), negyedliter forró vízben főzünk és a gyermekeknek két-három óránként 2—3 kanállal adunk. Felnőttek, akként gyógyítják meg idült köhögésüket, ha naponként háromszor egy-egy csésze theát isznak.

Sorvadásos betegek köhögését is enyhíti, elősegíti a nyálka-feloldását. Orvosszer; tehát ehhez mértén éljünk is vele: minden 2—3 órában 3—5 evőkanálnyit vegyünk be.

Fejfájás és hőséggel járó fejbajokban is használ. Megnedvesítünk egy darab vásznat és a homlokra kötjük, vagy a mi még jobb a fejet mossuk meg a theával — belső használt mellett. Vannak eseteim, melyekben rövid idő alatt nyugalmas álom következett be.

Torok daganatoknál kipróbált öblögetőszer; ilyenkor a nyakpólyát is a főzetbe mártjuk, víz helyett.

Ki nehéz lélegzésben szenved, a mi azonban inkább, a gyomorban és belekben felhalmozódott gázok és egészségtelen anyagok következménye, az használjon egy kis ibolya-thea-kurát azaz igyék bizonyos időn át naponként 2 nagyobb, vagy 3 kisebb csészével.

Szétzuzott ibolyalevelek, hűsítik és osztják a nagy foku hővel járó daganatokat; eczetben főzve, ha borogatásra használjuk a podagra gyógyítására szolgál.

### **Kamilla.** (*Matricaria kamomilla* L.)

A kamilla-theát meghűlések ellen használjuk, különösen, ha lázas állapotok kísérik azokat, heves al-

testi bántalmaknál, görcsök, erős vértolulások stb. ellenében. A kamilla-theás zacskók annyira ismertek és kedveltek a melegítéseknel, hogy felesleges róluk beszélni.

### **Kámfor.** (*Laurus camphora* L.)

A kámfor használata általánosan ismert és kedvelt. Csillapító, lágyító hatása van.

Használják kámforspiritus és kámforolás alakjában.

A kámforspiritus úgy készül, hogy egy mo-  
gyorónyi kámfort egy negyedliter spiritusban fel oldunk;  
ezt csak külsőleg használjuk, bedörzsölésre zúzódások, ficzamok, rheumatikus és görcsös bántalmaknál. Sokan egy-egy tagjuk erősítésére használják; jól gondolkoznak.

A kámfort, ha faolajjal, salátaolajjal vagy mandolaolajjal dörzsöljük szét míg feloldódik, adja a kámforolajat. Kitűnő szolgálatokat tesz rheumatikus bajoknál, mint kenő szer hátfájdalmaknál és enyhíti a különböző csúzos bajok, daganatok és elporcosodásokkal járó fájdalmasokat.

### **Kappanös.** [*Arnika*]. (*Arnica montana* L.)

Az egész világon ismerik e kitűnő gyógyítószert. Hogy miért kisebbítik mégis sokan az értékét, nem érthetem.

Az arnika-tinktúrát annyira ismerik és oly általánosan el van terjedve használata, a sebek kezelésénél (kimosás, vércsillapító kötés stb.), hogy nem látom szükségesnek többet is mondani róla.

Olcsó szer, de meg mindenki el tudja készíteni is. Virágait június végén és július elején gyűjtik, pálinka vagy spiritusszal készítenek belőle kivonatot. Már három nap múlva használható.

### **Katáng.** (*Cichorium intybus* L.)

Nem nagyon biztató alaku kis növény, a sokszor elnyomorodott száru, tépettnék látszó katáng. Csak világoskék virága kölcsönöz neki egy kis becset.

Hanem a látszat gyakran csal; a katángnál is így vagyunk. Aranyat érő egy növény.

Theája a gyomor elnyálkásodásait szünteti meg a fölösleges epét levezeti, tisztítja a máj, lép és vesét, a kóros anyagokat a vizellet útján távolítja el. Mindezen czélok elérésére 3—4 napig naponta 2 csésze thea elegendő, egyiket reggeli előtt, a másikat este elköltve.

Gyomornyomásmánál vagy a testen levő fájdalmas gyulladásoknál is, a gyomorra vagy a beteg helyre forró vízzel leöntött katáng-virágot, szárát teszünk, kendőbe burkolva és e borogatást használjuk 2—3-szor.

Gyakran spiritusba téve készítünk belőle tinkturát. E katángszesz a sorvadást gyógyítja, ha a sorvadó testrészeket naponként kétszer megkenjük vele.

Szára, virága valamint gyökerei is gyógyító erejük. Legjobb, ha esős időben gyűjtjük ezeket.

### **Keménymag.** (*Carum carvi* L.)

(Lásd: az édes köményt.)

### **Keskeny útifű.** (*Plantago lanceolata* L.)

Ha a jó falusiak munka közben megsértik magukat, gyorsan, a keskeny útifű leveleit keresik és addig nem nyugosznak, míg a kissé makacs levélből néhány csöppet kinem sajtolnak. A nedvet vagy közvetlenül a sebre csepegtetik, vagy kis rongyra, a mit a sebre borítanak.

Ha a sajtolás nem sikerül az összegyűrt levelet magát teszik a sebre. Vérmérgezésről a keskeny útifű használatánál szó sem lehet. Ez az első segélyül szolgáló kötés a sebre, és sokszor a legjobb is, mert a seb gyorsan gyógyul alatta. Mintha aranyfonállal ölténé össze az útifű a tátongó sebnyilást, és mint aranyat nem fogja a rozsdá, úgy ezt sem zavarja semmiféle rothadás. Belső hatása éppen ilyen jó. Bár százan és százan gyűjtenék, sajtolnák és innák nedvét! Számtalan belső baj, — mi a tisztátlan vér, tisztátlan nedvekben gyökeredzik, — elmaradna. Ezek a nem vérző, de annál veszélyesebb sebek!

Száritott levelei pompás theát adnak, belső elnyálkásodások ellen. Az ujságok gyakran hoznak hosszú dicséreteket felőle.

Sokan drága pénzért veszik. Minek ez? Gyűjtsük magunk. Tiszta, jó, megbízható anyagunk lesz.

A tündőfűvet (*Palmonaria officinalis*) gyakran keverjük az utifűvel, theához (mindenikből felényit véve).

### **Korpa.**

Mily megérthetlen botorul gondolkodunk mi emberek némely esetben, nagyon szépen meglátszik egy kis, jelentéktelennek látszó dologban is: a korpával való bánásmódban. Minden szolgáló a disznók elé hányja a korpát, a miben pedig, bátran állítom, több és egészségesebb tápláló anyag van, mint a lisztben magában Jobb lenne megőrizni, és gyenge, rosszul táplált gyermekeinknek készíteni el ételül.

Betegeskedők, üdülők és gyermekekre nézve semmisem becsesebb a könnyen emészthető ételeknél. A leggyengébb természetű is elbir, mit az a korpafőzet, mely mintegy kivonata a korpának\*).

Buza, vagy rozskorpát  $\frac{3}{4}$  óráig főzünk forró vizben. Ekkor kinyomjuk a korpát és a főzetbe mézet keverünk és még egy negyedóraig főzzük a keveréket. Ha kész az ital, naponként kétszer egy negyedlitert igyék belőle a beteg. Az édes nedvre mártogatott zsemlye jól fog izleni.

Gyermekek és aggoknak nincs jobb italuk.

Bár mindnyájan belátnók, megkísérlenők ezt, hogy egyszerűbbek, természetesebbek lehetnénk; sok függ ettől!

### **Kréta liszt.\*\*)**

Ki nem látta már, hogy nemcsak a tyukok, de más háziállatok is mész, vagy vakolat darabocskákat nyelnek le? És ki nem hallotta, mennyire szükségessé vált,

\*) Ez ne idegenítsen el tőle bennünket, hisz tudjuk, hogy az egyes gyümölcsök héjában is több a táplálóanyag, mint a husban. A gyümölcsök héján és husán megejtett ecetpróba mellett fog bizonyítani.

\*\*) Lásd a csontlisztről irakat a 124 lapon.

hogy némely gyermek elől a krétát eldugjuk, mert különben elveszi és szenvedélyes gyönyörűséggel majszolja fel, mint a cukrot?

Hát valóban hasznos lehet a kréta némely állapotában az emberi testnek? A fent leírt megfigyelések bő anyagot nyújtanak a gondolkodásra. Én magam nagymennyiségű krétalisztet használtam fel és rendeltettem már. Sikereim feltűnően kedvezőek voltak.

A kréta meszet, ként és más anyagokat tartalmaz, mind olyanokat, melyekre az emberi testnek szüksége van, különösen csontszervezete szilárdításához.

Gyengélkedőknél a csontszervezet sínylik legjobban; mintegy hiányzik belőle a mindent összetartó mész.

Ilyeneknek, sőt gyenge gyermekeknek is krétalisztet adok. Naponként egy késhegynyi vizben, vagy az ételben. Miután sem ize, sem szaga nincs, könnyen bevehető.

Kinek emésztése rossz, általában a ki minden ápolás daczára sem serdül igazában, próbálja meg csak az előbb leírt mennyiségű krétalisztet használni.

„Ide gipsz van hintve“, írta Franklin nagy betűkkel a pompásan viruló keretáblába. „Ez krétát használ“, mondhatnám én el nem egy patientsről, kit kezelésem jó karba helyezett.

Különösen a sápkór betegeinek ajánlhatom e fehér port. Este és reggel egyegy késhegynyivel. Ez a fehérség rövid időn üde pirossá változtatja az ő fehérségüket.

A krétalisztnél még jobb hatású a csontliszt.

### **Lenmag.** (Linum usitalissimum E.)

A lenmagborogatásokat mindenütt ismerik és használják. A görög-szénához (foenum gy.) hasonló hatása (hűsítő, puhító, oldó, kiszívó) van. Én a görög szénát nagyobb erejéért többre becsülöm.

### **Lavandula.** (Lavandula vera Dc.)

Lavandula olajat minden gyógyszerárban kaphatunk, házi szereink közül nem szabad hiányoznia.

Naponként kétszer, öt csepp czukorra, előmozdítja a jó emésztést és jó étvágyat ad.

Felfuvódások, fejfájás, gázok okozta rosszulétnél fenti adagja kitűnő hatása.

Kedély-betegeknél gyakran használtam nagy sikerrel.

Étvágytalanság, vértolulások, szédülések, különböző fejbántalmak ellenében, a mondott alag mindig megteszi a várt hatást.

### **Libatopp.** (*Potentilla anserina* L.)

A házak körül, utak szélén, árkok partján nő. Sokan gyógyító hatása után görcsfűnek is nevezik.

Theája, kitűnő hatása a test bármely helyén előforduló görcsrohamoknál. Még a derme (merevítő görcs) eseteiben is, már a menyire lehet, — hat. A rohamok kezdetén, vagy azok előjeleinél naponként háromszor jó meleg tejben adjunk e theából a betegnek, a mennyit meginni tud. Egy csészére annyi theát, a mennyit három újjunk közé foghatunk.

Kétszeres hatást ér el, a ki e thea ivása mellett, a vízzel leforrázott növényből, a görcsös helyekre borogatásokat tesz.

Nem szabad elmulasztanunk e hasznos növény gyűjtését.

### **Linka.** (*Hypericum perforatum* L.)

(Szt.-János fűve.)

Nagy ható erejéről boszorkányfűnek is nevezék. Manapság már elfeledkeztek róla.

Különösen a májra hat; theája ennek legkitűnőbb gyógyítószer. Egy kis aloëport keverve abba, a hatás még nagyobb lesz. A vizelet útján távolítja el a káros anyagokat. A fej vizenyős anyagai, vagy elnyálkasodásokból eredő fájdalmaiban, a gyomornyomásnál, könnyebb elnyálkasodásainál a mellnek és tüdőnek, kitűnő hatása van.

Azon anyák, kiknek gyermekei éjjente az ágyba vizelnek, sokra mehetnek e theával.

Hiányában, a fent nevezett esetek mindenkében a cickórót (*Achillea millefolium* L.) használhatjuk.

### **Lókörmű szattyu.** (Tuttilago farfara L.)

(L. kis éves lapu.)

A teremő nem egy oly növényt adott, mit megvetnek, félrerúgnak. Ez a lókörmű szattyu sorsa is, pedig kitűnő háziszer.

A mell és tüdő tisztítására jó theát ad. A szűkmellűséget, köhögést ez egyetlen növény is megszünteti, különösen sorvadásra való hajlam mellett. Levelei a mellre alkalmazva, kiszívják abból a hőséget, megszüntetik a lázt. Daganatokra kitűnő hatása, a hőséget, ártó anyagokat kiszívja abból.

Rendkívüli hatása a lábak nyílt sebére, ha a sebek kékes, piros szélűek már és erősen gyulladtak.

Szárítsuk meg árnyékban, törjük porrá és így is bevehetjük; naponként 2—3-szor egy két késhegynyi. Vethetjük ételben is.

### **Mandola olaj.**

Az édes mandola olaja első helyet érdemel szereink közt. Legkülönfélébb bajokban, külsőleg úgy mint belsőleg, kitűnő hatása van. Csillapít, hűsit, felold.

A hörgők elnyálkásodásainál, a gyomorban oldólag hat, ez utóbbi esetben az étvágyat és emésztést is helyre állítja.

Gyulladásoknál, különösen a veszélyes tüdőgyulladásnál hűsit. Ily betegek naponként 3—4-szer vegyenek egy kávéskanányi mandolát.

Külsőleg használva kitűnő hatása a különböző fülbajokban Fülzugás, fűlszaggas, bő fülfolyás eseteiben az előttem ismert legjobb fájdalomcsillapító, esetleg oldószer. 6—8 cseppet a szenvedő fülbe öntsünk és gyapottal dugjuk be azt.

Kinek hallása, meghűlés, légvonat, rheu-



matikus bajok folytán meggyengült, öntsön fülébe az első nap 7—8 cseppet, a második nap, a másik fülbe épen ennyit és mindig dugja be azok nyílását. Nehány nap múlva, meleg vízzel való kimosás után, várhatja az eredményt. Még jobban teszi a patiens, ha szakértővel, fecskendő útján kezelheti fülét.

Nagy forrósággal járó daganatokat kenjük be gyengéden mandolaolajjal; csillapítja a heves fájdalmat és hűsit.

Az u. n. felfekvés, üléstől kapott feldörzsölések stb. bármely testrészben legyenek is, kitűnő sikerrel gyógyíthatók ezzel.

A ki aztán nem szerezheti meg, használja helyette a saláta olajat. (l. a 140. oldalon.)

### **Mályva.** (*Althea rosea* L.)

A kerti virágok közül nem szabad hiányoznia a mályvának. Virágaiban áldásos gyógyító nedv lakik.

A mályva virágok, különösen a fekete mályva virágainak theája, meggyógyítja, a torokbajokat és a mell elnyálkásodásait. Rendesen gyopárral keverjük a virágokat.

Belélegzésre szolgáló gőzökhöz, vagy fülgőzökhöz nagyon jó.

### **Menta.** Borsos-, vizi-menta. (*Menha juperita* L. és *Mentha agnatica* L.)

A borsos (kerti) menta és a vizi-menta igen használható növény; hatásuk alig különbözik. Én az erősebb hatóerejű vizi-mentát szeretem. Fő gyomorerősítő és az emésztést előmozdító szer. Már balzsamos illata mutatja mily gyógyító erő lakhatik benne.

Heves főfájásnál, a homlokra kötött menta enyhülést ad.

Reggel este, egy-egy csésze menta-thea előmozdítja a jó emésztést és üde színt kölcsönöz.

Ugyane szolgáltatot teszi porrá törve, naponként 1—2 késhegnyivel vízben, vagy ételben bevéve.

Kiket betegség gyengített el, kik minden alkalommal szívdobogást kapnak, gyakori hányástól kinzott betegek, használják szorgalmasan e theát és a port.

Félig víz és félig borral készült menta-thea, néhány napon át naponként egy csészével, használva, a közös lélegzést szünteti meg.

Ezzel készített theafőzet időről-időre egy-két kávéskanálnyit véve belőle, megszünteti a vérhányást.

Tejben, thea gyanánt készített és melegén megivott menta az altesti fájdalmaikat csillapítja le.

Bár minden háziasszony termelné e kitűnő növényt!

### **Mezei zsurló.** (Eguisetum arvense L.)

Nem emelhetjük ki eléggé e gyógyfü sokoldalu és kitűnő hatását. Nemcsak kitűnő edénysuroló szer (kannamosó), hanem a testnek is megbecsülhetlen tisztító szere.

Régi sérvek, rothadó sebek, minden rákos természetű dolgoknál még a csontüszöknél is rendkívüli hatása. Kimossa, feloldja, mintegy kiégeti a kóros anyagokat. Vagy mint főzetet, vagy mint gőzölő szert használjuk. A növényt magát is nedves kendőbe burkolva, sokszor szoktuk használni borogatásra.

Közelebbit az egyes betegségek leírásánál.

Még többféle hatása van belsőleg.

Theája, mely sohasem árt, megtisztítja a gyomort. Időről-időre (nem naponként) igyunk egy-egy csészényit, huykőbajoknál csillapítja a fájdalmat és mindenekfelett azon betegeknek nagy hatása, kik vizelési nehézségekben szenvednek. E hatásában egyedül, páratlanul áll. Epen az ilyen bajok irtózatossan fájdalmasak — és gyakoriak! Naponként igyák a szenvedők a zsurló theát!

Vérzések, vérhányásnál a legjobb szerek egyike. Ki vért hány, vegye azonnal. Ismerek eseteket, már 4 percz alatt teljesen megszűnt a baj.

Erős orrvérzésnél szivjunk fel ismételten ilyen theát orrunkba.

Kik vérzésekre hajlandók, vagy vérömlésekben szenvednek, naponként igyanak 1—2 csésze ilyen theát.

Tartsuk belőle mindig nagy készletet, hogy a hirtelen beálló baj esetén kéznél legyen.

### **Méz.**

Elődeink azt tartották, hogy fiataloknak nem szabad sok mézet enniök, ártalmas; öregeket „lábra állít“.

Én sok esetben használtam és mindig kitűnő hatása volt. Oldó, tisztító, erősítő, hatása van.

Katharrusok, elnyálkások ellen theába keverve régóta használják a mézet.

Falusiak jól értenek ahhoz, mint kell külső daganatoknál a mézet kenésre alkalmazni. A kinek nincs meg a kellő ügyessége a sebek vízzel való kezelésében, annak minden egyéb próbálgatás helyett, ez egyszerű szert ajánlom. Készítése nagyon egyszerű. Egyenlő mennyiségű mézet és lisztet csekélyke víz hozzáadásával jól összekeverünk. Az igazi méz-ir inkább sűrű, mint hig.

Különböző kisebb bajoknál is jó belső hatása a méz. Kisebb gyomordaganatokat hamar gyógyít. Nem tanácslom a méz tiszta használatát, inkább valamely arra való teával keverjük. Keverés nélkül nagyon is erős hatása van, még mielőtt a torkon átment volna, már „éressé“ teszi azt.

Kínél a nyelés, katharrus vagy más egyéb baj következtében nehezen megy, főzzön fel egy kávéskanálnyi mézet  $\frac{1}{4}$  liter vízben. Minden énekesnek ez a legpompásabb és legédesebb öblögető vize. És ha le is csordul egy egy csepp, nincs mitől féni.

A tisztító és erősítő méz-szemviz eléggé ismert. Kávéskanálnyi mézet  $\frac{1}{4}$  liter vízben főzünk meg öt perczig, és a szemviz készen van.

Még el kell valamit mondanom. Ismerek egy több mint 80 éves öreg urat. Ez maga készíti mindig asztali borát. Forró vízbe egy evőkanálnyi mézet tesz és kissé főni hagyja. És készen van az ital; és a mint mondja egészséges, erősít és pompás ízű. „Egészségem és koromhoz

mérten üde színe, ennek a mézbornak köszönhetem.“ Igaza lehet. Magam is ittam már ilyen bort. Mindig a régiek „méhsőre“ jut eszembe ha látom. E hamisítatlan italnak köszönhatték a németek ősei, Tacitus szerint, egészségüket és magas korukat. E méhsőr receptjét utóbb leírom.

**Poresin-cikkszár.** (*Polygonum aviculare* L.)

Ott nő a házak körül, az utak mentén. Cikkszár a neve, mert kis cikkekre van osztva szára. Egy tőből sok ágat hajt és egy méter magasra is megnő. Kőbajoknál van legjobb hatása, naponként egy-két kis csészényit használva belőle. Egy ismerősöm ily bántalmakban szenvedett. E thea néhány napi ivása után egymásután távolodtak el tőle kisebb-nagyobb kő- és homokszemcsék és baja megszűnt. Épen ilyen tisztító hatása van a májra, a gyomorra és a mellre is. Nem ajánlhatom e növényt eléggé.

**Rosmarin.** (*Rosmarinus officinalis* L.)

A rosmarin csokornak sohasem szabad hiányoznia a menyegzők, nagyobb ünnepeknél a vendégek mellől, kalapja mellől. De épen ilyen szükségszerűleg meg kell annak lennie házi gyógyító-szereink közt is.

Kitűnő szere a gyomornak. Thea gyanánt elkészítve, a gyomrot az elnyálkásodástól szabadítja meg, jó étvágyat és jó emésztést csinál. A ki szereti látni az orvosságos üveget, töltsé meg azt rosmarin-theával és igyék abból reggel és este 2—4 evőkanálnyit. A gyomor hamar helyre jó tőle.

A rosmarin-bor kis adagjai kitűnő szerül szolgálnak szív bajokban. A szív vízkórjánál, valamint általában a vízkórnál erős vízelvonó hatása van. A kóros anyagokat a vizelet útján választja ki.

Naponként reggel, este, 3—4 evőkanálnyi e kellemes italból, elegendő és hamar megszokjuk.

**Ruta.** (*Ruta graveolens* L.)

E nemes, gyógyítóerejű növényt sajnos, még nagyon kevéssé ismerik, legalább gyógyító hatását illetőleg. Már

illata is feltűnővé teszi. Bár mindig megértenők használatra buzdító hatását.

Mindenben, a hol alkalmazzák, erősítőleg, üdítőleg hat.

Csak egy levélkét rágjunk szét, azonnal érezhetjük e hatást nyelvünkön. Ize az egész szájüreget kellemes zamatattal tölti meg; jól esik és tartós zamatú, mint a tömjén illata.

Vértolulásoknál, t. i. a fej felé való véródulásoknál, kábultságnál, szédülésnél kitűnően hasznos a ruta-theája; nem kevésbé lélegzési nehézségeknél, szívdobogásnál és minden altesti bántalomnál (görcsök stb.), melynek oka a test összeségének, vagy a szerveknek gyenge voltában rejlik. E theát azon egyéneknek is ajánlom, kik az ilyes bajokra hajlamosítvák.

A spirituszban kivonatolt ruta, naponkint — legfőlebb kétszer — 10—12 cseppet véve belőle czukorra, — helyettesíti a fenti bántalmaknál a theát.

A ruta-olajat szintén így vesszük be. Ennek készítése a következő módon történik: a megszáritott ruta-leveleket szétzúzzuk és üvegbe tesszük; e fölé finom saláta-olajat töltünk és hosszabb ideig meleg helyen tartjuk, majd leöntjük tartalmát és a főt mondott módon használjuk.

### **Saláta-olaj.**

Minden olyan olaj, mely étkek készítéséhez, különösen pedig saláta készítéséhez használtatik: saláta-olaj. A kereskedelembe rendszeren asztali olajnak, vagy étel-olajnak nevezik. Legfinomabb, legcsemesebb ezek között a tiszta, finom mandola-olaj.

Olvassuk el újból a mandolaolajról irtakat; a kinél ez hiányzik, az a saláta-olajat használja. Ha kevés mandolaolajunk van, saláta-olajat keverhetünk hozzá.

Itt saláta olaj alatt tiszta provençei olajat, vagy legalább tiszta repçze-olajat értek.

Használata olyan mint a mandola-olajé.

### **Szamócza.** (*Fragaria vesca* L.)

Mily öröm, ha a gyermekek az első szamócza-cso-korkával járulnak szülőik, tanítóik, lelkipásztoruk elé! És mily izletes, élvezetes csemege, asztal után!

De nem csak gyümölcsseit látjuk szívesen e kis, szapora termékenységu növénynek; leveleit is meggyűjti a gyenge kicsinyeiért aggódó anya; mert e szamóczalevelek jó, egészséges és rendkívül olcsó tápláló anyagot szolgáltatnak.

Theáját a következő módon készítjük; 3—4 uj közzé fogható szamóczalevélre  $\frac{1}{4}$  liter forró vizet töltünk és jól befedjük azt edénnyel. 15 percz múlva leöntjük a theát és tiszta szamócza-theát kapunk. Most forró tejjel, kevés czukorral keverjük össze és az ital kész.

Ha a szamóczalevek negyedrészt májusi levéllel (*Asperula odorata* L.) helyettesítjük, jobb ízű és táplálóbba válik az ital.

A szamóczák maguk sem megvetendő egészségi szerek. Üdülőknek más tápláló étkekkel kapcsolatban kitünő szolgálatot tesz. A ki nyáron, hosszabb időn át, mintegy kuraszzerűleg, naponkint egy negydliter tejet  $\frac{1}{8}$  liter szamóczával kever és kétszer napjában jó rozskenyérrel eszi, hamar érezni fogja a feltünő jó hatást, mely az erősítésen kívül a vér tisztításából is áll. A befőzött szamócza télen a legkitünőbb módon helyettesíti a nyári kurát.

Belső forróság mellett nyáron még betegeknél is jó hatása a szamócza. Mily pompás hűsítő a szenvedőknek!

Hugyokban szenvedőknek, napi egyenlő adagokban ajánlhatom.

Ugyanez áll a májbajosokra nézve is, valamint azokra kik tisztátlan vér okozta kiütések betegei. (Reggel és délután egy-egy negydliternyi.)

Méltán felkeltheti figyelmünket az, hogy mily gazdagon nyújtja a föld e gyümölcsöt nekünk. Bár megérténők és hálaival fogadnók a teremtető e bőkezűségét.

### **Santál.**

A santálfa vörös porát, tulajdonképen piros festék készítésére használják; minden gyógyszerárban kapható.

En ez ártatlan szert mindig fagyöngy theával keverem, oly formán, hogy evőkanálnyi fagyöngylevélhez két késhegynyi santált veszek, a mi a fagyöngythea hatását csak emeli. (lásd a fagyöngyről.)

### **Savanyu káposzta.**

Hadd álljon itt e jól megérdemelt helyen ismert gyógyszer is.

Sebesülések, égési sebek és más ily esetekben, nagy hőségnél régi bajok feloldása és kiküszöbölésére kitűnő hatású a friss savanyukáposzta, mint borogató.

Az illető betegségeknel mindenütt felemlitem.

Annyival inkább is megérdemli, különösen a falusiak figyelmét, mert azonnal, rövid úton kéznél van.

### **Szemfű.** (*Enphratia officinalis* L.)

Hűséges szolgálatai jutalmául adták e növénykének, elődeink a szemfű nevet. Ha már minden szer felmondja a szolgálatot, e kis virág utolsó reménye a szemnek. Sokszor ajánlottam már jó sikerrel.

Mikor félig erőben van a sarju, úgy augusztus táján minden réten található e virág. Néha oly mennyiségben nő, hogy minden más takarmányfüvet kiszorít és magára vonja a földművesek haragját.

Száritott és szétdőrsölt leveleit thea és por alakjában használják. A theával naponként 2—3 szor jól kimossuk szemeinket, vagy kis ruhadarabokat mártva belé, azokat éjjelre szemünkre tesszük és kötéssel megerősítjük. A szem e módon tisztul, a látása erősödik.

En a külső használattal egyidejűleg, a port is használom belsőleg, és pedig naponként egy késhegynyivel egy kanál levesbe, vagy vízbe. De ezzel még nincs kimerítve a növény gyógy hatása gyomorfünek is bátran nevezhetjük. Keserű ize folytán theája, mint gyomorkeserű a gyomornedvek javítására és az emésztés rendezésére szolgál. Kisértsd meg egyszer kedves olvasóim, nem fogja nálad sem eltéveszteni hatását.

### Szénavirág.

Számos szóbeli és írásbeli tudósítás győzött meg arról, hogy sokan nem tudják, mi a „szénavirág“. A mit e név alatt a gyógyászatban értenek azt már elmondtam a szénavirág-lábfürdónél. E helyen még csak általánosan akarok szólni használatáról. Kezdődő vérmérgezéseknel, fagyott tagok, görcsös altesti bántalmaknál stb. soha cserben nem hagyott még a forró vízzel leöntött szénavirág.

Rheumatikus bajokban, csúznál, skrophulózis betegségeknél a meleg szénavirág főzetbe mártott pólyák és ingek, kitűnő szolgálatot tesznek. De félre értene az a ki egyedül a szénavirággal akárná a nevezett betegségeket gyógyítani. — A harmadik részben felsorolt egyes betegségi eseteknél kimerítőn szölok róla.

### Szénpor.

A szénport mindig faszénből készítjük. A legfinomabb és legjobb port a hársfaszén adja, melyet némely gyógyszerárban is készítenek. Hársszén hiányában bármely más faszén is jó. A szén annál jobb, mennél frissebb. A tüzből kivett szén pedig a legfrissebb. — Ha ezt finom porrá törjük, meg van a fent nevezett szénpor.

Olyan betegségek után, melyek emésztési szerveket nagyon megkínózzák, nagyban előmozdítja e por a gyógyítás munkáját. Talán különösen hangzik ez állítás, de való. Az ilyen betegségek után üdülők, (czukrozott) tejbe keverve legkönnyebben veszik be a szénport. A napi adag (egyszeri, vagy kétszeri használatra) egy közép nagyságu evőkanálnyi lehet.

Sorvadásos betegek naponként kétszerre egy-egy fél liter tejben egy kanállal vehetnek be.

Különös jó hatása van májbajokban. Ebben az esetben is tejjel kell vegyíteni.

Mindenféle gyenyedő, nedves daganatra naponként egy-kétszer szórva, a szénpor felszívja a nedvességet és előmozdítja a bőr ujjá képződését.



### **Tanics,** sárga (*Gentiana Lutea* L.)

Leginkább hegyeken található. Megbízható gyűjtőktől olcsó pénzért megvehetjük e pompás hatású gyógy-növényt. Mindenekelőtt a tarnics-kivonatot ajánlom. E célra jól kiszáritjuk a tarnics gyökereket és pálinkával, vagy spiritussal leöntve eltesszük.

E kivonat egyike a gyomor legjobb gyógyítószereinek. 20—30 cseppet töltünk 6—8 kanálnyi vízbe és e keveréket hosszabb ideig napoként használjuk. A jó emésztést a kitűnő étvágnak csakhamar követi majd. Ha valamely étel nagyon nyomja a gyomrot, egy kávéskanálnyi kivonatot, fél pohár meleg vízben véve, hamar véget vet e nyomásnak.

Nagyobb utazások alatt, mikor gyakran napokig rosszul étkezik az ember, és halálra fáradtan, félig betegen érkezik céljához, egy kicsinyke üvegbe tarnics-tinktúra, csöppenként csukorra használva, kitűnő, megfizethetlen szolgáltatokat tesz.

Rosszul létek, ájulási rohamoknál egy kávéskanálnyi tinktúra vízbe véve, kitűnő hatású. Átmelegíti, éberré teszi, a testet és lelket egyaránt rendbe hozza újra.

Theája hasonló szolgálatot tesz. Ehez, vagy a szétvagdalt gyökereket, vagy magát a tarnics-port, forrázzuk le és a főzetet thea gyanánt isszuk.

### **Tavaszi kankalin.** (*Primula officinalis* L.)

Csak sötét-sárga fajú használható házi szertárunkban. Már szaga is elárulja gyógyító erejét. Két három ilyen tölcsérvirágocskát összerágva már megérezzük gyógyító hatását.

Kinek tagszaggyógyításokra hajlama van, ha ilyes bajokban szenved, igyék naponként egy csésze kankalin-theát. A heves fájdalmak lassanként teljesen megfognak szűnni.

### **Timsó.**

Edző hatású, tehát rothadó, rosszindulatú kiütéseknél használandó. Én magam láttam, hogy még rák (nem nagyon előrehaladt) bajokban is megakadályozta a betegség terjedését.

Benőtt körmöket mindig timsóval kezelni.

Használata a következő:

Porrá törjük és így közvetlenül szórjuk a sebra, vagy vízben oldjuk fel és mosások, vagy borogatások alakjában használjuk azt.

Ha a sebeket a genytől, rothadt husrészekről megtisztítottuk, a timsó összehúzó, szárító és gyorsan gyógyító hatása nyilvánul.

Kipróbált jóhatású szer a higitott timsósvíz, beteg, vérrel aláfutott foghusra.

Mint szájvizet a száj és fogak tisztán tartására, valamint torok öblögető víz gyanánt is használják.

### **Tölgyfakéreg.**

Még a tölgyfa kérgét is lehet orvos szerül használni? Lehet, friss vagy szárított állapotban.

Fiatál tölgykéreg, hosszabb ideig ( $1\frac{1}{2}$  óráig) forró vízben főzve, gyógyító erejű főzetet ad. Törülköző kendőt mártunk bele és nyakpólya gyanánt használjuk azt. A legkitünőbb hatású golyvaellenes szer. A mirigy daganatokat eltünteti.

Végbél szenvedők használják szorgalmasan a tölgykéregfőzettel készített ülőfürdőket, e mellett olykor klistélyt higitott főzetből.

A kellemesen, és sokszor veszélyes végbélspolyokat alaposan meggyógyítja.

Kemény daganatokra is, melyek nem lohosak, oldó, oszlató hatása van.

Tölgykéregthea erősítőleg hat a test belső edényeire.

### **Tüdőfű**

(lásd a keskeny utifűnél.)

### **Üröm.** (*Artemisia absinthium* L.)

A legismertebb gyomor-szerek egyike. Kivezeti a gyomorszeleket, javítja a gyomor nedveit, és ekként jó étvágyat, jó emésztést idéz elő, használjuk bár thea, vagy por alakban.

A száj kellemetlen ízét, ha az a gyomorból ered; megszünteti.

Májbajban szenvedők, burnót helyett ürömport használjanak, vagy szórjanak abból annyit, a mennyit két ujjukkal fölcsiphetnek ételükbe. Az alábbhagyó sárgaság rövid időn megmutatja az epe javulását és a beteg, kinek szinte elfojtották lélekzését, a megszorult rothadt lég-nemek és nedvek, — könnyebben lélekezik fel.

Tinktura alakjában is használhatjuk, ez alakban soká eláll a nélkül, hogy megromlanék. Mint egyetlen szemecské tömjén egész szobát betölt illatával, úgy egyetlen ürömlével egész üveg spiritusznak kesernyész ízt ad, — annak jeléül, mily erős tinkturát nyújt és hatása, mily kitűnő.

Gyomorbajok és rosszullétekben szenvedő utazók soha se feledjék el az üröm-tinkturát magokkal vinni.

Theája nem egy szembajban szenvedőknek nyújtott már igen üdvös segítséget.

### **Vadszilva.** (*Prunus spinoza* L.)

A vadszilvavirág a legártatlanabb hajtó-szer és minden háziszertárban nélkülözhetlenül szükséges.

Mily gyakran érezzük, hogy egy-egy gyors kitisztítása a gyomornak és altestnek, jó, sőt szükséges volna; keresünk a szerek közt, keresünk és — pedig ott van előttünk.

Végy ilyen vadszilva virágokat, főzd azokat egy perczig és használd-e theát 3—4 napon át, naponként egy csészével! Minden kellemetlenség, kényelmetlenség okozása nélkül könnyen és mégis alaposan hat.

Mint tisztító, erősítő gyomorszerként is melegen ajánlom e theát.

### **Vidra-elecke.** (*Menyanthes trifoliata* L.)

Tőzeges talajon és folyóvizek mentén található. Ahol a víznek szabad folyása nincs és a holt ág elmocsárosodik a többi mocsárnövények közt ez is ott van. Három igen keserű ízű levele van. Kitűnő gyomorthéát szolgáltat; jó hatása van az emésztésre és a gyomornedvekre.

Pálinkába téve, a hasonló jó hatású „keserű gyomorszeszt“ készítünk belőle.

### **Zab.** (*Avena sativa* L.)

Erős forralással kivonhatjuk a zabban rejlő gyógyító nedveket. (Hasonló módon bánhatunk el az árpával is.) És tápláláló, könnyen emészthető hűsítő ital, üdülőknek, kiket a himlő, typhus vagy más hasonló bajok szerfölött meggyengítették, azoknak kitűnő, balzsamos erejű itala. Mily gyakran megsajnálom az ilyen szegény betegeket, kiknek minden mást adnak, csak ez új, friss vért képző szert nem.

Készítése egyszerű. Egy liter zabot 6—8-szor jól megmosunk friss vízben, azután két liter vízzel mindaddig főzzük, míg felényire le nem főtt. A leöntött főzetbe 2 kanál mézet teszünk és e keveréket még egy kis ideig főzzük.

### **Zsálya.** (*Salvia officinalis* L.)

A kinek kertje van, nem szokta abból kifeledni a zsályát. Gyakran láttam, hogy a kert mellett elmenők leeszakítottak egy levelet is azzal fekete fogukat dörzsöltették. Ez mutatja, hogy a zsálya tisztító hatása.

Régi, genyedő sebeket a zsálya főzet, mint kimosó, vagy borogatásra szolgáló szer gyorsan gyógyítja.

A torok és gyomor elgenyvedéseit meggyógyítja.

A thea gyanánt, vízzel, vagy borral főzött zsálya, a májat és veséket tisztítja.

Hatása még erősebb, ha felében örömmel keverve használjuk theaként.

Por gyanánt, mint a borsot, cukrot, vagy fahéjat szórva az ételbe, hatása éppen olyan, mint thea alakban.

### **Szivó-olaj.)\***

Vannak esetek, melyekben annyi kórányag gyülemlik meg a testen, hogy rendkívül nehéz azokat teljesen fel-

\*) E szert, valamint az utána következőt, miután eredeti nevüket magyarosan lefordítani nem lehet, szolgál fordítás pedig egyrészt érthetetlen, másrészt nevetséges volna, a betűsorból kivettem és utólag iktattam a Kneipp lelkész felsorolta gyógyító szercek közé. Eredeti nevük: Ausscheidungsöl v. Malignöl és Wühlhuber I. II.

oldani és kiküszöbölni. A nehézség nem a víz kétes hatóerejében áll, vagy talán az alkalmazások tehetetlen voltában, hanem inkább abban, hogy különösen gyengébb patienssek, szükségképen hosszú ideig tartó gyógyító eljárástól nem fognak e visszarettenni, a mi aztán minden fáradozásunkat meghiúsíthatja. E gondolat sokszor foglalkoztatott és nem egyszer szolgáltatott alkalmas komoly meditatiókra.

Igy jutott eszembe, hogy számos belső baj hirtelen megszűnt, mihelyt a betegség ideje alatt valami kiütés lépett fel.

És azon kérdést intéztem magamhoz, nem lehet e mesterséges uton ilyen kiütést előidézni, más szóval a test belsejében rejlő kóroanyagokat kitörésekhez segíteni, kicsalni azokat a bőr felszínére és ekként nagyban megkönnyíteni a víz munkáját.

Oly betegek, kik már voltak vízzel gyógyító intézetekben, azt állítják, hogy e kiütések megjelenését a kúra sikerének biztos jelül tekintik.

Hosszu keresés után találtam olyan egy olajat, mely e tekintetben kitűnő szolgálatokat tesz. Ez, persze, nem feltétlenül szükséges a gyógyulásra egyáltalában nem konditio si gu a non; a víz egymagában is el tud végezni mindent. Hanem jelentékeny mértékben segíti a feloldás és kiküszöbölés sokszor nagyon nehéz munkáját. Csak különleg használjuk, és tisztán azon esetekben, melyekben igen könnyen kiküszöbölhetjük az ártalmas anyagokat. Hatása teljesen ártalmatlan, de alapos, mélyre ható.

Alkalmazási módját a következő néhány példa igazolja.

Szem bajban szenved valaki, szemei pirosak, a világosság fájdalmat okoz. Könyez és érzékenysége igen nagy. Ez esetben a fültő mögött (a fülkagyló és a fej hátsó része közt) kissé megdörzsölöm a bőrt, és vigyázva 3—4 csepp ilyen olajat cseppentek a dörzsölés által felmelegített helyre. Már fél óra múlva nyilvánul a hatás, könnyen feszülés és égés érzetében; körülbelül 24 óra lefolyása után számtalan, genynyel telt hólyacskák jelennek meg, melyek a kiszivandó anyag mennyiségéhez képest nőnek, utóbb beszáradnak és mint száraz pörkök hullnak le.

Ha az első kísérlet nem sikerül, azaz ha körülbelül 30 óra alatt nem használ az olaj, másnap újra cseppent-sünk néhány cseppet a kiveresedett helyre. A hatás mindenestre bekövetkezik és a szem gyulladását okozó mérge anyag, hamar kiküszöböltetik. Ilyszerű szembajoknál a szívó olaj alkalmazására már 1—2 óra alatt megszűnt a fájdalom és rövid idő múlva tiszta és egészséges lesz a szem.

Heves fogfájás kinez egy másik beteget: fog-húsa dagadt állkapcsa fáj, mintha tépnék és egész feje szenved. Mint az előbbi esetben, néhány csepp olajat, a fültő mögé, vagy a tarkóra csepegtetünk. Az eredmény csak jó lehet.

Az olaj egyik sajátyszerű tulajdonsága az, hogy a kiszívás munkájánál felsebzi a bekent felületet, de a kiszívás után gyorsan és jól meggyógyítja a felmart részt.

Ez olaj egyáltalában nem titkos szer; nem egy bizalmas barátommal közöltem összetételét. Hogy azonban visszaélések és ügyetlenkedéseknek elejét vegyem nem bocsátom nyilvánosság elé készítése módját.

### **A gyomor általános tisztító és erősítő szere.**

(Wühlhuber.)

40—50 év előtt még divatban volt, pontosan megszabott időközökben eret vágatni, más, a naptárban lelkiismeretesen megjegyzett időpontokban (bizonyos holdváltó-záskor) az évenkénti, vagy félevenként való hashajtó szerekkel élni. Mennyire megváltozott e divat, megváltoztak az emberek!

Hanem azért ma is akad sok olyan, a ki erősen hiszi, hogy nem árt ha időről időre a gyomor alaposan kitisztítjuk.

Szinte nevetséges egy dolog, bár manapság inkább sirni volna kedve az embernek e felett. Mert némelyek, sőt egész néposztályok eledeleire gondolva, bizony nem egészen alaptalan egy állítás ez a fenti.

Ha a borzasztó módon kinzott és vétkesen megerőtetett gyomor szólni tudna, segítségért kiáltana. Így azonban mindent el kell viselnie és e mellett persze tönkre megy.

Első sorban tehát okos életmód szükséges, a munkás emberiség kiméltése, a minden további munka alapját képezi, csak így lesz, csak így lehet a mi hűséges munkásunk, a gyomor, egészséges.

Ha véletlenül, — mert ez megeshetik, — valami baj történnék, — határozottan ellene vagyok minden drasztikus (tulságosan erős) hatásnak, és kárhoztatom a hevesen, erősen ható hajtószereket.

Hashajtás alatt azt hiszem az egészségre és a testi erőre nézve ártalmatlan bőségesebb székletétel előidézést értjük. Ezt azonban nem mint a gyomor ellenségei, de ártatlan növény szereink segélyével, mint annak jó barátja tehetjük, hogy saját eszközeiben nyujtsunk a gyomornak segítséget, a gyomornedv szaporításában.

Meglehetősen hosszú ideig kerestem, a legkülönbébb fajú növények közt azok után, melyek kitűnő hatásuak egymagukban is, együtt, egyesült erővel pedig ugyanakkor, mikor egyszer alapos oldó és kiűritő hatásuk elgyengítőn érvényesül a gyomorra, erősítsék is azt, akként, hogy ne csak abban ne hagyja munkáját, hanem még jókedvvel is működjék.

Azt hiszem megtaláltam szerecskémet. Kétféle tea az. És nem csinállok titkot összetételükről. Ellenkezőleg azt óhajtom, hogy mennél többnek váljék hasznára és készítsék, sokan, mások, szenvedéseinek enyhítésére.

Receptjeik a következők:

## I.

Végý két evőkanál megőrölt köményt, két evőkanál összetört borókabogyót, egy evőkanál foenum graecum-ot, egy evőkanál aloëport. Az egész keverd jól össze és dobozba téve tedd száraz helyre. A szer csak 12—30 óra múlva használ. Rendszeresen este lefekvés előtt igyunk a theából. Egy csészére elég a keverékből egy kávéskanálnyi, a mit negyedóráig főzünk, azután leöntjük és hidegen vagy melegen, cukorral vagy a nélkül iszszuk ki.

Erős természetűek egymásután következő két napon át ihatnak egy-egy csészével.

Gyengébb betegek jól teszik, ha két-három nap alatt isznak meg egy csészével, olyformán, hogy minden

este 4—6 evőkanállal vegyenek be. Minden kellemetlenség érzete nélkül dolgozik és gyógyít.

Lesznek némelyek, kiknél egyáltalán semmi hatása nem lesz e theának, bár munkáját érezni fogják. Épen úgy mint a rendőrség, ha néha hiába kutat gonosztevők iránt, — akként keres a szer is, ha azonban semmi eltávolítani való nincs, minden mást békében hagy, és ezzel együtt ama gyengítő és káros befolyásokat sem gyakorolja, mi más hajtószerekkel járnak.

Hasonló hatása van a vizellésre is. Sőt a mell nagy mérvű elnyálkásodásait is levezeti.

Voltak eseteim, melyekben szerünk hosszantartó, nehezen megszüntethető hasmenések után a tisztátlan anyagok utolsó maradványát távolította el, mire rend és béke következett be. Egy kis csészével, napjában három adagra osztva, teljesen elegendő.

## II.

Theánk második receptje a következő:

|       |          |                     |
|-------|----------|---------------------|
| két   | evőkanál | őrölt kömény,       |
| három | „        | törött borókabogyó, |
| három | „        | lodzagyökérpor,     |
| egy   | „        | foenum graecum.     |
| egy   | „        | aloëpor.            |

Hatása a székürítés rendezésében is nyilvánulhat: hatási tere azonban a gyomor és bél helyett inkább a vesék és a hólyag; a kórosanyagokat a vizellés útján választhatja ki. A kiáltestében kényelmetlenül érzi magát, (a hólyagtájon), vagy a kinek vizellési nehézségei vannak, vesebaja, a vízkór előjelei felléptével, használja egész bizalommal e második theát.

Használata az elsővel megegyező.





## Kisebb házi-gyógyítószeres-tárának tartalomjegyzéke.

### I. Tinkturák:

Áfonya-tinktura  
Annica »  
Boróka »  
Katang »  
Rosmarin »  
Tarnics »  
Üröm »

### II. Theák:

Angyalgyökér-thea  
Bodza (fekete) thea  
Boróka »  
Csalán »  
Csipkerózsza »  
Cickóró »  
Ezerjófű »  
Fagyöngy (gyömbör) thea  
Gyökönke-thea  
Gyopár »  
Gyomortisztító-thea  
Hársfavrág »  
Ibolya »  
Kamilla »  
Katáng »  
Kükérics »  
Keskeny útifű »  
Libatopp »  
Lókörmű-szattyú-tea  
Linka-tea  
Mályva (fehér) thea  
Mentha »  
Müge »  
Ruta »  
Rosmarin »  
Szemfű »  
Szamócza »

Tölgykéreg-tea  
Tüdőfű »  
Üröm »  
Vidra-elecke »  
Vadszilva »  
Zsálya »  
Zsúrló »

### III. Porok:

Aloë-por  
Angyalgyökér-por  
Bodza »  
Csontliszt »  
Gyökönke »  
Görögszéna »  
Kömény »  
Kréta »  
Lenmag »  
Lókörmű-szattyú-por  
Menta »  
Szemfű »  
Santal »  
Szénapor »  
Timsó »  
Üröm »  
Zsálya »

### IV. Olajok:

Anis olaj  
Boróka olaj  
Kömény »  
Kámfor »  
Levendula olaj  
Mandola »  
Ruta »  
Saláta »  
Szegfű »

## **Erősítő tápszerek és rokon-anyagok.**

### **A korpakenyér előállítási módja.**

A búzát a malomban a korpával együtt őröltetjük meg. A molnárok nem épen szívesen teszik ezt, a miért is jól meg kell vizsgálnunk a nekünk átszolgáltatott lisztet.

E korpalisztból 1, 2, 3, 4 kilogrammnyit veszünk (a szerint, a mint kevesebb vagy több személynek akarunk sütni) és forró vízzel tésztává keverjük s egy éjjen át mérsékelt melegségű helyen állni hagyjuk.

A tésztába sem savanyu tésztát, sem sót vagy bármely más fűszert nem szabad tenni.

Második nap, kis hosszudad alaku kenyereket formálunk a tésztából és mint a rendes kenyeret, úgy sütjük ki,  $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$  óráig hagyva benn a forró kemencében.

Mihelyt innen kivettük a megsült kenyeret, 3—4 másodpercnyi időig forró vízbe mártjuk, s ezután szárítás céljából rövid időre újra a kemencébe tesszük.

Ez utóbbi fogást a Trappisták privojától tanultam, a ki azt állította, hogy sokáig és sokféleképen próbálgatta a korpakenyér sütési módját, s ezt a fogást találta leginkább célravezetőnek, mert a korpából ez vonja ki leginkább az összes erősítő és tápláló anyagokat.

Sok olyat ismerek, kik előszeretettel élnek ilyen kenyérrel és azt állítják, hogy a gyomorbajoknál, emésztési zavarok, különösen pedig aranyeres bántalmaknál kitűnő, páratlanul álló szolgálatokat tesz.

Voltak olyanok is, kik az íz és fűszer nélkül való kenyeret első megízlelésre élvezhetetlennek találták, de később szinte szenvedélyes vágygial kaptak utána.

A kísült kenyeret hűvös helyen kell tartani, s ha héjjuk talán igen kemény, nedves kendőbe göngyölni.

### **Néhány szó az „erősítő levesről”.**

Abban a meggyőződésben élek, hogy: ha elismerik az erősítő leves értékét és szélteben élnek majd vele, nagyszámu szerencsétlen embertársunkat menti meg a pusztulástól. Épen ez erősítő leves az, mely nemcsak hogy rendkívüli mértékben tápláló, de olcsó és könnyen elő is állítható.

Egy magas állásu ur, ki ez erősítő levessel megismerkedett, két nagy fekete kenyeret vett meg egy paraszt-tól. A fekete kenyeret tudvalevőleg csak rozslisztből készítik és e lisztben miután a korpával együtt őrlik meg, a rozs mint tápláló anyag bent marad. E két kenyeret apró szeletekre vagdaltatta és bádog-lapra tétette, mely lap a forró tűzhely fölé helyezve a kenyeret a lehető legjobban kiszáritotta. Miután keményre száradt, mozsárban porrá törtette. Ha erősítő levest akart készíteni a porból, két-három evőkanálnyi a zubogó huslébe kavart, ehhez igen kevés vagy épen semmi fűszert nem tett és két percz alatt készen volt a leves. Ize kitűnő, tápláló ereje nagy és igen csekély mennyiségű gázt fejleszt. Huslé helyett gyakran tejet használt ez előbb említett ur és a tej forrása közben keverte abba a kenyérlisztet. Két percz alatt, ez a leves is kész és a huslével készült leves felett még azon előnye is van, hogy már magában a tejben a legjobb tápanyagok vannak meg.

Ha pedig sem tej, sem huslé nem volt kéznél, egyszerű forró vízbe keverte a kenyérlisztet. Némi fűszert és tehénsírt tett hozzá és így megérdemelte a leves, az erősítő-leves nevet.

Egyszer, bucsúhetében, ezen ur egy paraszt házba vetődött, hol a gazdasszony tönköly-kenyeret süttött. (Ez nagyon hasonlít a búzához és szintén korpával együtt szokták őrleni). Vett két ilyen kenyeret és hasonló módon

járt el azokkal, mint a búzakenyérrel. Az abból nyert lisztet szintén hasonló módon használta és különböző keverés után hat különféle ízű leveshez jutott, a mi pompás változatosságot nyújtott.

Er erősítő-leves könnyű emészthetősége és nagy tápláló ereje folytán kitűnő a gyenge gyermekeknek. Hogy a vérszegénységet megelőzzük pompás eredménnyel adhatjuk a serdülőknek is.

Jó továbbá betegeknek, mert sok tápláló anyagot ad könnyű úton a megfogyatkozott testnek. Különösen ajánlható végre az aggoknak, mikor a szilárd anyagú ételek megrágásához már hiányzik a fog, jó akkor e kitűnő tápláló crejű leves. Bár egyetlen család se volna, a hol e levest nem ismerik. Egyszer magas állásu hivatalnoknak ajánlottam, ki később azt állította, hogy egészségsőbb, táplálóbba ételt nem ismer.

### **A méhser készítése.**

(Melegen ajánlható egészségeseknek és betegeknek egyaránt \*)

Magyarországon nem igen ismerik, e kitűnő hűsítő, tápláló italt

Készítési módja Kneipp lelkész ur szerint a következő:

Tiszta réz üstbe 60—65 liter (lehetőleg folyó) vizet öntünk. (Az üst a tűzhelyen áll.) Miután e víz jól felmelegedett, körülbelöl 6 liter mézet keverünk bele. Most a keveréket körülbelöl másfél óráig lassu tűz felett forraljuk. Időnként eltávolítjuk a felszinen uszkáló piszkos habot. Ha a másfél óra letelt a mézes vizet bádog, vagy cserép edényekbe öntjük le. Ezekben addig hagyjuk állni míg hőmérséke csak kevéssel magasabb a napon melegedett víznél, s ezután gondosan megtisztított hordóba töltjük. A hordót bedugaszoljuk, de a dugaszt nem erősítjük meg. Ha a pincze meleg, 5—10 nap alatt megkezdődik az erjedés.

\*) Miután nálunk e sert egyéb hasonló jóságú, régen közhasználatban levő italokkal helyettesítjük, csak éppen készítmódjáról emlékezem meg röviden, Kneipp lelkész ur jelen könyvének erről szóló czikke, csak a németországi viszonyok keretébe illik.

Körülbelöl 14 napi erjedés után, a frissen erjesztett méhsert más hordóba töltjük át. E második hordóban körülbelöl 14 napig tart az erjedés és mikor a ser egész nyugodttá válik, hogy a hordóból már semmi sem hallatszik, — jó szorosan beleerősítjük a dugaszt. 3—4 hét alatt ezután, megtisztul és ihatóvá lesz. Ha ekkor palaczkokba töltjük, és jól bedugaszolva hideg homok közzé tesszük néhány nap alatt meglehetősen pezseg. Nagyon hűsítő egy ital, a miért is lázas betegek szívesen isszák. Ha sem bort sem sört nem képesek inni betegeink, a méhsér balzsamos italként szolgál nekik. Kis adagokban egészségesek és betegek egyaránt ihatják. Nagyobb mértékben való használat mellett, hamar undort kelt.



Harmadik fejezet.

# A betegségek betürendes tárgyalása.





## BEVEZETÉS.



következőkben leírandó betegségek nem a képzelet, vagy költés szülöttei. Mindannyiak életből merített valóság és a felsorolásuk közben megemlített személyekért minden időben kezességet vállalok. Nem feltűnési viszketeg, hanem tanítás és az életben való utasítás a céljuk.

Nagyon is jól tudom milyen hiányos e harmadik rész, mily kevéssé kimerítő, a mennyiben nem foglalkozik mindenikkel. Részben az idő akadályozott meg ebben, tulajdonképpen azonban magam sem akartam másként, jelesül nem akartam szárazan elmondani mi a betegség és felsorolni gyógyító szereit, hanem tekintettel olvasó közönségemre megválogatott eseteket mulattató formában akartam öltöztetni, de mégis úgy, hogy minden egyes eset intéssel és tanítással szolgáljon az illető betegség symptomáiról és kezelési módjának helyes megválasztásáról.

Mint a kertész, ki a csokorkötésnél nem minden virágot használ fel és nem vesz mindegyikből egyenlő számmal, úgy én a betegségek mezejéről a leggyakrabban előfordulókat kerestem ki és ezek közül ismét azokat, melyek leginkább látszanak tanulságosaknak. És azt hiszem hogy a ki jóakarattal és elfogultság nélkül keres, az még a homokban is találhat aranyszemet.

Az itt követendő előadási módról már az előszóban beszéltem általánosan; e helyen mindössze azt jegyzem



meg, hogy némi, kisebbszerű ismétlések, különösen a kezelési módok mikéntjéről, a világosságra való tekintetből történtek.

A jó szándék, mely az élet terhes nyügeinek, a betegségeknek gyógyítását tüzi ki céljául, lehetetlen hogy isten áldásával ne találkozzék.



### Agybaj, súlyos.

Egy körülbelől 33 éves serfőző, 11 éve hogy súlyos beteg, 1877. májusában egy reggel ágybólkeltekor hirtelen összerogyott és eszmélet nélkül feküdt két óráig. Ez volt a bevezetése egy súlyos, hat hónapig tartó typhusnak. Már akkor beállt nála naponként erős szédülés, hányással és ájulással. A szédülés úgy kezdődött, mintha kopognának a fejében, aztán földre terítette. Ez állapot legtöbbször 5—10 perczig tartott és naponként megismétlődött 5—8—10-szer. A hat hónap elmúltával újból munkára képessé lett, de csak két hónapig. Ez idő után újból jelentkeztek a rohamok oly sűrűn és oly erővel, hogy további 8 hónapig ismét az ágyat kellett őriznie, s 11 év lefolyása alatt minden évben 6—7—8 hónapig volt fekvő beteg. Baja annyira növekedett, hogy már a lábon átélt hónapokban minden másod, harmadnap visszatért, különösen szellemi megerőltetések, gyors mozdulatok, a fej minden fordításánál. Rohamai mindig a fejben való kopogással kezdődtek, és ha megkapaszkodott is hirtelenében valamiben, addig rázta a roham, míg a földön feküdt. Eszméletét nem veszítette el ilyenkor mindig, be látó képességét igen, 9 éven át minden rohamot hányás is kísért, e hányás a legutóbbi év óta megszűnt. Az egész időn, 10 és fél éven át a szerencsétlen ember olyan nyomást érzett homlok-üregében, mintha mázsás súly feküdne azon. Öt év óta csaknem folytonos fülzúgása és nehéz hallása van a jobbfülén. Álma kilencz évig csaknem soha be nem állt éjfélutáni 1—2 óra előtt, feje elfogodottsága és nehéz volta miatt. 1886. év májusától 1887. októberig rövid megszakitással folyton ágyban fekvő volt, tizennégy orvosa volt hosszú betegsége alatt, bevett óriási mennyiségű gyógyszert, és gyógyíthatatlannak jelentették ki. A legtöbb közülök abban a véleményben volt, hogy egy régebbi fejsérülés következtében, — egy hordó esett rég idő előtt a fejére — koponyája megrepedt és azóta valami csontszilánk nyomja agyát, s ez okozza a bajt. Más orvosok megint idült agyhártyavastagodásnak tartották bajját.

Az én véleményem szerint, rendkívül erős vértolulásai voltak a fej felé és a következő alkalmazásokat tartottam jónak: felső-öntés, vízbenjárás, hátöntés, czomb és térdöntés, lábgőz és a spanyol-köpeny. A július 28-tól

szeptember 2-ik, tehát az öt hétig tartó kura eredménye kitünő volt. Már az ötödik napon megszűnt az agybeli nyomás. A második nap, szellemi megerősítés, (levélírás) után még jelentkezett a roham, de ez volt az utolsó. Napról-napra javult, és legnagyobb öröme a legközelebbi négy hét alatt „ujjászülöttnek érezte magát,“ feje tiszta és könnyű volt valamint látása is javult. Ez öt hét óta álma zavartalan volt minden éjjel. E férfi most túlboldog és újra él. Otthon a fenti alkalmazásoknak csak egyikét kellett naponként használnia.

### **Agybavizelés.**

Ezen betegség mindkét nembeli serdülő egyéneknél gyakorta fordul elő. Sőt még 20 éves emberek is szenvednek benne. Az ujságokban sokféle szert ajánlanak és javasolnak, azonban ez rendesen csalás. Fájdalom az ilyen szerek igen ártalmasok és a gyermekekből bortal akarják e betegséget kiverni; a mi különben csak rossz hatással lehet. Hallottam, hogy egy intézetben az ilyen gyermekeket a lefekvés előtt megbüntették; a szegénykéek azután a félelem következtében nem tudnak mindjárt elaludni, később annál mélyebben alszanak el, és annál inkább eléri őket a baj. A betegség oka a szervezet gyengeségében rejlik; ha ez megerősödik, egyszersmind a baj is elmulik.

Hat, 8—13 éves gyermeknek ajánlottam, hogy naponta egy fürdőkádban, a melyben a víz térdükön alulig érjen, fel és alá járjanak 3—5 perczig, azután a szobában vagy a szabadban gyors mozgást végezzenek, hogy a test melege csakhamar visszatérjen. 5 nap mulva csak két gyermekkel esett meg a baj, s néhány nap mulva ezek is meggyógyultak.

A gyógyításnak egy másik módja abban áll, hogy a gyermek a fürdőkádban való járás után, karjait 2 perczig a hideg vízbe mártja, a mi nem csak a fent nevezett bajon fog segíteni, hanem jobb szint is fog a beteges kinézésű gyermek arczára varázsolni.

Felnőtteknél is elégséges e gyógyító eljárás. Ha azonban a gyengeség következtében a vér és a nedvek is megfogytak, ajánlatos, hogy naponta egy csésze cickoró

theát igyék a beteg és pedig egyik felét reggel, másik felét este.

Megjegyzem itt, hogy a leghidegebb víznek legnagyobb hatása van. Meleg vízzel is tettem kísérletet ilyen gyermekeknél, azonban éppen ellenkező hatást értem el.

### **Agyvelő-gyuladás.**

A hol gyuladás áll elő, oda tolul minden erén át a vér, a mi mindig a meleg felé siet; ennek következtében a gyuladás helyétől legtávolabb fekvő testrészek legszege nyebbek a vérben. Ha agyvelőgyuladás áll be, a vért mindenekelőtt a legmesszebb fekvő részekbe kell visszavezetni, de a meggyuladt helyre is hőcsökkentőleg kell hatnunk. Az alkalmazások a következők: a lábakat térdig víz és eczet keverékébe mártott kendőkbe göngyöljük. Ha a lábak nagyon hidegek, a kendőt kezdetben forró vízbe mártjuk. Ha a kendők fél vagy egy óra múlva jó forrók, hideg vízbe kell azokat mártanunk és újból feltennünk. Éppen így csavarjuk be a kezeket is, legalább könyökig, és éppen azt tegyük velük, a mit a lábakkal; azután még egy alsó-borogató-pólyát is alkalmazhatunk. Ha a hőség még mindig nagy, így folytathatjuk. Hogy azonban a forróságot erélyesen vezethessük el, kétrét hajtott durva kendőt mártunk vízbe és ezt tesszük az altestre, hogy vért odatérítsük. A fejre semmit ne alkalmazzunk, legfeljebb a homlokra kössünk egy vékony kendőt, bemártva ezt minden félórán hideg vízbe. Csaknem még nagyobb hatású a nyak körül csavart kendő, vagy a shawl; de ezek egyikének sem szabad tovább, legfőlebb háromnegyed óráig, ujjabb bemártás nélkül maradniok. Ez alkalmazásokat felváltva használtam, ezzel meggátoltam, hogy a gyuladás nagy fokúvá váljék, és gyors lefolyásúvá teszik a bajt. Belsőleg mindig legjobb a friss víz, de nem sokat egyszerre, inkább gyakran keveset. Víz helyett faenum graecum főzetet is lehet használni.

### **Álmatlanság.**

Egy lelkes 9 hétig szenvedett álmatlanságban. Ereje napról-napra fogyott, szelleme folyton képtelenebbé

vált a munkára. Nyomottság, fáradság, csüggedés, lépet leőbbi szorgalma és tevékenysége helyére.

Nagy megerőltetés és boszankodások oly heves felindultságba hozták, oly nagy keserőséggel töltötték el, hogy folyton, mintha lázban állt volna egész teste, úgy érezte. A vér szilajul, szinte kitörni vágyott ereiből. Teljes nyugalmat a fejfőz, a spanyol-köpeny, a felső és térdöntés, a lábgőz, a rövid pólya, a felső- és alsó borogató-pólya hoztak neki, mely alkalmazásokat 12 napon át, napi 2—3 alkalmazásban használták. Már a harmadik napon három órát aludt. Még ma is él és egyike a legegészségesebb embereknek.

Az álmatlanságnak sokféle előidéző oka lehet: így pl. vérkeringési zavarok, elnyomott vagy hiányos transpiratio, a gyomrot és altestet kinzó gázok stb.

Különösen olyan embereket keres fel, kik napközben erőltetett szellemi munkában fáradnak.

Az első sorban említett okokról más helyen eleget mondunk.

Hanem vajjon van-e valami szer vagy víz, a mi a szellemi munkával foglalkozók altatószere lehet?

Ismerek egy előkelő urat, ki kevés testi, de annál több szellemi munkát végez. Legszívesebben venné, ha sem gyomra, sem lábai, sem teste nem lenne. Ily urakkal néha nehéz valami okosat elhiteni. Ebben az esetben sikerült. Juttatott testének is egy kis munkát. Szokásul vette fel, hogy hetenként egy-kétszer a spanyol köpenyt alkalmazza. Az álmatlanság megszűnt és a többi apróbb bajok szintén.

Egy másik ur minden este friss vízzel telt edényt állíttatott hálószobájába. Ha fél vagy egy óra alatt álma be nem következett, megmosta egész testét és törülközés nélkül visszafeküdt ágyába. Elszunyadt. Ha talán egy óra múlva felébredt újra megmosdott. Én sohasem hallottam többé álmatlanságról panaszkodni.

Ha gyermek sokat evett, lefekvés előtt és nem tud elaludni, a törülközőt rövid pólya alakjában göngyöljük rá. Használni fog.

Falusiak dicsérik a meleg lábfürdő altató

hatását, megerőtetett munkás nap után. Szellemi megerőtetés után ez alig lesz elég.

Kit ez nem hagy aludni, valamint aranyerek és altesti betegek vegyenek hideg ülőfürdőt 1—2-szer éjjelenként, 1—2 percnyi ideig.

Az álmatlanságnak még a test egyenlőtlen felmelegedése is lehet oka, bármi idézze is elő ez állapotot. Hogy ezen miként segítsünk, már sok helyen elmondtam.

Senkinek nem tanácslom hogy mesterseges, kábító altatószerekhez folyamodjék. Hogy röviden szóljak, természetellenesek azok és mint ilyenek, a természet működésének nem válhatnak javára.

### **Az altest elnyálkásodása.**

Egy ur a következőket adja elő: „Folytonosan nagy fájdalmaim vannak a vesetájón, a mi olykor csaknem elviselhetetlen. Orvosaim vesebántalmat és altesti elnyálkásodást constatáltak; sokszor volt hányingerem, heves főfájás, szédülés, olykor alig bírom fönttartani magam, gyomromban sok a sav; vizelletem kevés; lábaim mindig fájnak, állni csak igen rövid ideig tudok. Sokat izzadok és nagyon fáradtnak érzem magam; arcszínem rossz. Alig vagyok 40 éves.“

És e jó ember elvesztette minden bátorságát, s mivel semmi gyógyszer nem segített baján, a vízhez fordult.

Alkalmazásai a következők voltak: 1. naponként két felső öntés és két térd-öntés; 2. naponként egy hátöntés és napjában két-háromszor vízben járás, gyakran pedig egy, két óráig tartó séta nedves fűvön. Meleg nyáridő volt, ez tette lehetővé az alkalmazások megkétszerezését. Rendkívül sok vizelet távolodott el tőle; a hányási inger már másodnap megszűnt; arcza újra üde, piros színűvé lett, bátorság és életkedv szállt belé. 14 nap alatt teljesen jobban volt. Ha nincs nyár, a kúra talán 14 nappal tovább tart.

## **Alt esti gyuladás.**

(Lásd: „Gyuladása nemesebb testrészeknek stb.” alatt.)

### **Aranyér.**

Az aranyér lehet örökölt, lehet az életmód után szerzett baj. Szobatudósok, könyvmolyok, ingyenczek stb. sokat szenvednek tőle. Az egészséges, tápláló ételekkel élő falusi ember, ki a mezőn és otthon nehéz munkát végez, vizet iszik, bor és sör helyett, meg tejet, nevérről alig ismeri e bajt.

Az aranyér kellemetlen, nagyon kellemetlen, bárha kezdeti szakában, sőt éveken, olykor egész életen át is veszélytelen baj. Már a viszketés, égés is nagyon kellemetlen, sőt olykor kinos, még kinosabb a kedélyre gyakorolt lehangoló hatása. Sokszor nagyon megkeseríti az életet és az ingerlékenységet az örültségig fokozza.

Már ebből is világos, hogy nem szabad könnyedén vennünk e bajt. Vigyáznunk kell, hogy idővel rossz indulatúvá ne váljék.

De hát tulajdonképpen mi az aranyér és mint áll elő? Minden olvasóm látott már bizonyosan pulykát, és a pulyka taréjszerűen lefittyegő bőrzacskóit; ha haragba jó az állat, a külömben üresnek látszó zacskók vérrel telnek meg és kipirulnak. Ilyen természetű az aranyeres baj is.

Az erek ruganyos, kitágítható csövek. Mennél szabálytalanabban áramlik a vér valamely helyre, annál jobban tágulnak ki az erek, legjobban ott, hol a vér meggyűlik, torlik, mint valami tócsában. Kis csomók képződnek a ké-

zen, az arczon és a csomók vérrel telvék. Ha a test bel-sejében lépnek fel, pl. a végbélben, a hol nem láthatjuk azokat, bels ő aranyér a nevük, a végbélnyílás szájánál levőket külsőknek mondjuk.

Időről-időre felpattan egy-egy ilyen csomó; barna geny és vér foly ki belőle. A vérzés után megkönnyebbü-lést érez a beteg, ezért nevezik e kellemetlen vérzést ara-nyatérőnek.

Mennél számosabbak a csomók, mennél többször nyilnak meg, annál ártalmasabbak azon testrészekre nézve, a melyeken székel-nek. Gyakran roszindulatu daganatokra szolgáltatnak al-kalmat.

Rendkívüli módon fokozza a baj kinos voltát a végbélgiliszták jelenléte. Valósággal széttépik e férgek a végbélet és roszindulatu daganatokat idéznek elő.

Az aranyérnek vízzel való kezelése könny-nyű és a legtöbb esetben sikeres. Azoknak a száma, kiken ekként segítve lett, nagy.

Legelső sorban a nyűvekkel kell elbánnunk, ha ugyan vannak ilyenek. Ezek csipés, marás, viszketés által árul-ják el magukat (bár ugyan ilyen érzés kíséri a csomók újból való megtelését is.) Vegyünk egy, két vagy három hideg klistélyt gyorsan egymásután és a belővel és után azonnal ürítsük ki. A végbélbe öntött hidegviztől úgy kihullnak a nyűvek, mint a sával meghintett nadályok és az azonnal kifolyó víz úgy szólván elmossa azokat. Ha megismételjük ez eljárást (pl. 2—3-szor hetenként,) sok, sőt olykor mind eltávolodik.

Ha csupán aranyeres csomókkal van dolgunk a következőket figyeljük meg: oly helyekről, hová sok vér áramlik, el kell azt vezetnünk, oly edényeket, melyek nagyon ki vannak tágulva, szűkebbé kell tennünk, minden piszkot és üledéket kitisztanunk.

Mindezekre a következő alkalmazások jók: ké-szítsünk magunknak, ágyunkban egy alsó-borogató-polyát, azaz jelen esetben jó vastag, sokrét összehajto-gatott, s a leghidegebb vízbe mártott vászon pólyát, oly hosszút, hogy az az egész hátat betakarja és alsó vége



a végbélnyíláson túl érjen, és oly széles legyen, hogy a hátat betakarja. Erre feküdjünk háromnegyed óra hosszáig és ismételjük meg ez alkalmazást hetenként 2—3-szor. Ha a kendő a fentírt idő előtt meleggé lenne, jó lesz újra bemártani

Jót tesz továbbá, ha a szenvedő hetenként 3—4-szer ülőfürdőt vesz, hideget és rövid tartamut. Naponként vagy éjjel is, az ágyból felkelve 2—3-szor megismételhetjük ezt, de soha sem tovább két percznél. Ez alkalmazás is úgy hat, mint az előbbeni.

Ha valaki, kinek aranyeres bántalmai vannak, minden negyedévben egy, két hétig él a fent írt gyógyító módok valamelyikével, biztos lehet, hogy baja minden kellemetlenebb erősülés nélkül, soha nagyon háborgatni nem fogja. A ki nagyon is erősnek tartja az alkalmazásokat, azon semmit sem segíthetnek.

A táplálkozást illetőleg egyetlen pontra hívom csak fel a figyelmet. Sok aranyeres a korpakenyeret eszi, és mióta ezzel él, baja alig észrevehető. Nagyon ajánlom e kenyeret. De csak az igazi korpakenyeret és nem, a hamisítottat, vagy utánoztat. A bűnös hamisítási vágy már ide is áttévedt. Láttam egyszer egy nagy városban korpakenyeret, mely éppen olyan könnyű volt, mint a közönséges kenyér, holott sokkal nehezebbnek kell lennie. Szétvágtam, és belseje bizony csak közönséges kenyér volt, mindössze héjjára szórt egy kis korpát a furfangos eszű pék, a hogy a köményt, vagy anist szoktak arra rászórni. Gyógyszereim függelékében leírtam a korpakenyér készítése módját.

### **Asthma.** (Szűkmeilűség.)

Egy uriember meséli: 46 éves vagyok és 20 év óta szenvedek asthmában. Az orvosok, a kikhez folyamodtam, gyógyíthatlannak nyilvánították bajom és vigasztalásul rendelkeztek csak egyet-mást, a minék semmi hatása nem volt. Így nem tehettem mást, mint viselni e terhet, még isten attól megszabadít. De néha nagyon fájdalmas egy teher volt ez. Még téli éjszakákon is nehezen aludhattam másként, mint nyitott ablaknál, hogy a fulladás szorongását

legyőzzem. Ehhez járult még az étvágyhiány, elerőtlenedés, és láttam, hogy így nem bírom ki soká. Végre megkönyörrült rajtam isten. Kezembe került a „Vizgyógy mód” könyve, mint segítő a legnagyobb szükségben. Nyolcz nap alatt meggyógyultam. Szinte hihetetlen, mennyire áttudja alakítani a víz természetünket olyan rövid idő alatt. A gyógyítási mód a következő volt: 1. felső öntés térd-öntés, vízben-járás; 2. hát-öntés, czomb-öntés; 3. ülő-fürdő, alsó-öntés, fél-fürdő; 4. felső-öntés, hát-öntés, vízbenjárás; 5. fél-fürdő, felső-öntés, ülő-fürdő; 6. egész fürdő, felső-öntés; 7. felső-öntés, czomb-öntés. Ezenkívül naponta 2 óra hosszát nedves fűben sétáltam. Nyári időn volt és az alkalmazások helyes használata mellett állapotom folytonosan javult.

### **Bélbajok.**

Egy 45 éves lelkész beszél a következőket:

„Több mint 25 év óta szenvedek makacs dugulásban és néhány év óta gyomorbajban is. Körülbelől nyolcz év előtt hidegvíz-kurát használtam. Ez némileg javára vált ugyan gyomromnak, de a dugulás megmaradt. 1885-ben fölös hugasvarképződéssel és homokleülepedéssel járó vesebajt kaptam, mi ellen az orvos előbb szőlőkurát, azután 10 napi csodasó kurát rendelt, mely gyógyítómódok azonban heves vastagbél-hurutot idéztek elő. Miután mindenféle kúra daczára is beteg voltam, értésemre adták, hogy bajom bár enyhíthető, de gyógyíthatatlan. Álmatlanság, étvágytalanság, fáradtság, a munkakedv hiánya, fájdalom, nyomás a vese tájon és az altest duzzadságával s feszültségével járó dugulás gyötört, lábaim hidegek voltak, fejem forró, könnyen és sokat izzadtam. Ebben az állapotban végre elhatároztam, hogy a hidegvízben keresek menedéket, a melytől nagyon óvtak.

Ennek az urnak következőket rendeltem:

Naponta egy felső-öntés, egy hát-öntés, egy ülő-fürdő. ezenkívül a szükséghez képest egy félfürdő, térd-öntés, vízbenjárás. Legmélyrehatóbban azonban a spanyol-köpeny működött, melyet nagyon megkedvelt. 12 heti kura után az emésztés rendben volt, minden különös ebben megszigorított étkezési rend nélkül; a test táplálkozása kitünővé vált. Testsúlya 13 fonttal növekedett.

### Bélgyulladás.

Egy ur a következőket beszélte: Évek óta heves, szinte elviselhetlen fájdalmaim vannak, hasfájás és hascsikarás. Egy idő óta semmit sem tudok enni, hogy utánna heves fájdalom és hasmenés ne következne be. Sok gyógyító szert használtam, eredmény nélkül. Ezen élte delén levő egyén beteges színű, lesóványodott, szemei fátyolozott tekintetűek Mit kell itt tennünk?

1. Hetenkint három ülőfürdőt vett; 2. minden reggel és este mellét, altestét eczettel és vízzel mosta le; 3. hetenkint egy perczig tartó félfürdőt vett.

Négy hét múlva ezen ur gyomorbajától megszabadult. Belsőleg csupán kétszer napjában 12—12 ürömcsep-pet vett be.

### Bélhurut. (Hasmenés.)

Vannak emberek, a kik minden különös ok nélkül hasmenést kapnak. Ez ismétlődhetik rendes időközökben például évenként egyszer-kétszer, de meg ismétlődhetik rendetlenül is. Az illetők a hasmenés előtt és után különösen jól érzik magukat A rendes hasmenés oka az, hogy az erős természet a meggyülemlett, felesleges anyagokat eltávolítsa. Mig nyugodtan dolgozik az ember a gőzkazán mellett, ha biztosító szelep van arra alkalmazva. Mig nyugodtan élhet az olyan ember, a kinek erős természete e jól felszerelt kazánhoz hasonlóan a felesleges anyagot a testből eltávolítja.

Az ilyen hasmenések ellen semmit sem rendelek; sőt óva intek mindenkit, hogy valamit is tegyen. Az ilyen kiküszöbölő hasmenések rendszeren tavasszal és őszkor szoktak támadni, és úgy látjuk, hogy a levegő, az éghajlat jó befolyással van ezekre.\*

\* A ki tavasszal és őszkor és általában minden évszakban át nézi az újságlapokat, észreveheti, hogy amig nagy szerepet játszanak azokban a tavaszi és őszi vértisztító porok és fűvek hirdetései. Ezt sohse javasolom. A ki mindenesetre akar valamit bevenni (mert vannak ilyen emberek is) az vegyen hetenként egyik vagy másik napon 5—6 óra hosszat, minden félóránál friss kutvizet. Ez segítségére van a természetnek; más egyéb csak rontja azt.

Figyelemre méltó azonban a rendetlen hasmenés, a mely jelentkezhet fájdalom kíséretében vagy a nélkül. Intések ezek azok számára, kiknek testében beteges anyagok vannak összehalmozva, melyek ha nem távoznak el, végzetes bajt idézhetnek elő; valóban azt tapasztaljuk, hogy az ilyen egyéneknél egyik vagy másik szerv beteg és hogy a betegek korán halnak el, vagy legalább nem vénülnek meg valami nagyon. Gyakran nagy betegségek előpostái a hasmenések. A gyógyításnál mindenekelőtt az altestre kell hatnia, azonban az egész test gyógyítását tartva szem előtt. A hasmenés rögtöni megakadályozása nem tanácsos; a rothadt anyagokat lassanként eltávolítani és a belső szerveket akként erősíteni, az ilyen rothadt anyagok a testben ne keletkezhessenek, vagy azok még idejében eltávolíttassanak.

Belső használatra jó az üröm tea zsályával, az ezerjófű zsályával, czicz kóró Szt. János fűvel, naponta egy-két csészényi mennyiségben, vagy pedig naponta 6—10 boróka bogyó.

Ez itt felsorolt szerek elősegítik az emésztést erősítik a gyomornedvet és tápláló anyagokat is tartalmaznak.

Ha a hasmenés heves és már régebben tart, akkor naponta kétszer egy-egy fél kanálnyi áfonya szeszt kell (meleg vízben) bevenni.

Külső alkalmazásul elegendő kezdetben hetenkint 3—4 borogató-pólya az altestre,  $1\frac{1}{2}$  órai tartammal erre a célra egy négyrétbe hajtott kendőt mártunk ecetes vízbe vagy fenyőgally-főzetbe és az altestre kötjük, továbbá szintén hetenkint egy rövid-pólya. Ezt tizennégy napig kell így folytatni 14 nap múlva erősítés céljából egy-két félfürdőt lehet venni hetenként a felsőtest mosásával és egyszersmind hetenkint 1—2 egész mosást az ágyból kikelve. Ezt kell tenni a következő 3—4 héten. És ha aztán szabálylává válnék az, hogy minden héten legalább egy egész mosást vagy egy hideg félfürdőt vennünk, a felsőtest mosásával akkor az egész szervezet erősebbé és egészségesebbé válnék, és az említett kivételes állapot (ha nincsenek mélyebben gyökerező okai) megszűnik.

Egy 48 éves ember beszéli. „Sok év óta már kevés megszokással hasmenés bánt, bármit eszem is; sok orvosságot vettem már be, használtam háziszert is, több fürdőbe küldtek, de — mind hasztalan. Különösen akkor heves a hasmenés, ha valamit iszom akár vizet, akár bort, akár sört. Száraz ételek még a légártalmatlanabbak. Mint-hogy tőlem minden nagyon hamar és nagyon kevésbé megemésztve megy el, sohasem vagyok jó erőben, és ha nem is soványodtam le egészen, az izmaim mégis lankadtak.“

Alkalmazások a következők voltak:

1. Naponta kétszer felső-öntés,
2. naponta egyszer vízben járás és
3. egyszer térd-öntés.

A második héten:

egyik napon felső-öntés és a vízben járás,  
a más napon félfürdő.

E két hét után a beteg frissebbnek és erősebbnek érezte magát, de a hasmenés megmaradt.

A harmadik héten:

1. naponként egy négyrétbe hajtott, eczetes vízbe mártott kendő  $1\frac{1}{2}$ —2 óra hosszáig;
2. egyik napon felső-öntés és czomb-öntés,
3. a másik napon félfürdő és felső-öntés.

E hét végével a székelés teljesen megváltozott.

A következő héten:

1. naponta félfürdő.

2. minden másodnap egy borogatás az altestre mint fentebb.

Az erő és egészség további fentartására elég volt:  
hetenként két félfürdő és

egyszer-kétszer a fent leirt nedves borogatás az altestre.

Belsőleg a következő szerekkel élt:

- a) Üröm csöppek,
- b) borókabogyóval váltakozva.

Ez esetben az a kérdés merülhet fel, hogy miért használta éppen ebben a sorrend az alkalmazásokat?

A felelet rá a következő:

Az első heti alkalmazás a testnek felülről ugymint alulról való erősbbítésére törekszik.

a második heti úgy a testet általában, mint a belső szervezetet erősíti;

a harmadik heti főleg a gyomor és a belek erősítésére volt befolyással

Ezen módon az egész test megjavult. A negyedik heti alkalmazás az egész szervezetre és minden részére hatott és így a kigyógyítás teljesen sikerült. A belső alkalmazás részben az emésztés megjavítás részben a belső szervek megerősítése végett történt.

### **Buskomorság.**

Egy ur tulságos megerőltetés és üzleti gondok következtében következő bajba esett: fülzúgás, tartós kábultsága a fejnek, a gondolkozási képesség csökkenése, valamint az emlékező tehetség gyengülése, úgy hogy képtelen volt hivatalának megfelelni. E mellett leírhatlanul szomorú kedvű volt, és gyakran volt aggodalmakkal telve. Alma ros; ereje, bár erővel teljes egy férfi volt, megfogyott, testsulya jelentékenyen kevesbbedett. A lehető legnagyobb mértékben buskomor beteg következő kezelés alá jutott Wörishofenben: felső-öntés, hátöntés, vízbenjárás, hetenként két pólya, egy spanyol köpeny; belsőleg ürömcseppek, részben tisztán, részben arnikával és ezerjófűvel keverve. E cseppek hatását különösen dicséri 8 heti kura után teljesen egészségesnek érezte magát és minden munkára képesnek; kedve újra jó volt, vidámmá lett és az még ma is. Test sulya 22 kilogrammal gyarapodott

### **Cholera.**

Mennyire rettegnek a cholérától! Néhány év előtt több országban lépett fel rettenetes csapásként és számtalan áldozatot ragadt el. Hogy az áradások ellenében biztosítsuk magunkat, gátakat állítunk fel, szabályozzuk folyóinkat. Ha erdőégés fenyeget széles árkokkal akadályozzuk meg a pusztító elem terjedését. Ilyen gát, ilyen árok, az emberi élet rettentő ellensége, a cholera ellenében: a víz. A ki helyesen tud vele bánni, annak a veszélyben megmentője, védőgátjává lesz.

A cholaránál ez az uralkodó elv: A ki hamar izzad, az meg van mentve. A ki nem erős izzadásba az el van veszve.

Egyszer este 11 órakor hittak egy szegény cselédhez. Már hússzor hányt, már hússzor székelt. Az orvos két órányi távolságban lakott. A lány a halálra akart készülni, mert — ugymond — biztosan érzi, hogy e borzasztó betegségben elpusztul. Kezei és lábai jéghidegek, arcza sápadt, arczvonásai beesettek voltak és a feloszlás jelei mutatkoztak rajta. Rögtön megkísérlettem a beteget izzadásba hozni, melynek létrehozásától függött véleményem szerint minden, élet vagy halál. A gazdasszony gyorsan hozott 2 nagy durva lepedőt. Ezeket belemártattam meleg vízbe, több rétebe összehajtottam, kifacsartattam és ezt a csaknem forró, vastag borogatót a mellre és altestre tettem. Ez alá a csupasz testre egy egyszerű, forró eczetbe mártott kendőt tettem. A vizes, forró borogató kendőt tollas párnával takartam be és mindez oly meleg és nehéz volt, a mint csak a beteg elbirta. A forróság behatolt a choleras testbe és 15 percz mulva már az egész test átmelegedett. További 20 percz mulva már verejtékcseppek gyöngyöztek az arczon. A meleg takarót ismét forró vízbe mártattam. Rövid idő mulva a görcsök, a hányások és a hányási inger mind megszűntek. Hogy a külső melegnek megfelelő belső meleg is fejlődjék, a beteggel egy csésze köményes tejet (egy kanálnyi törött kömény 3 perczig tejben forralva) itattam meg jó forrón.\* A beteg erősen izzadt és meg volt mentve.

Ilyen esetekben nem szabad elhanyagolni a kigyógyítást, a mely nem nehéz hanem fontos. A lábba dozó vegyen naponta egy óra hosszáig alsó borogatópólyát (egy legtöbbszörösen összehajtott kendőt a hát hosszában); egyszersmint naponta egyszer egy óra hosszáig felső borogatópólyát (ugyanolyan kendőt a mell és altest hosszában mindig jól betakarozva. A mi betegünk is

---

\* A kömény tejben forralva, rendkívül jó hatású a kolikánál vagy choleraszerű bajoknál; melegít, elvezeti a szeleket és egyszersmind tápláló és erősítő szer.

így tett 10—12 nap alatt egészséges lett. Egy másik esetet ugyanígy és ugyanily eredménnyel kezeltem.

Két megjegyzésem van itt, mit nem akarok elhallgatni.

Ha a betegségnek fentemlitett tünetei a heves hasmenés, hányás, görcsök stb. megjelennek, akkor a beteget rögtön ágyba kell fektetni. Falusi emberek e tekintetben hanyagok, a mi oktalanság. Italul valami meleget kell adni. Ha görcsös állapot fenyeget, vagy a lábak jéghidegekké válnak, akkor meleg takarót kell a testre adni, de csak körülbelül háromnegyed óráig. Ugyanannyi ideig meleg derekaljra kell feküdni. Ha a görcsök ismétlődnek, úgy meglehet ujítani a takarót és derekaljat. Ha forróság és izzadás áll be, akkor nincs veszedelem.

Legyünk óvatosak, míg minden ismét rendben van, az ételre és italra nézve. A megszokott egyszerű étkekből a könnyebbeket kell választani. Italul legjobb a meleg tej, a mely ugy gyógyító, mint tápláló szer.

Ha a cholera dühöng valahol, bizzunk Istenben és ne csüggedjünk! Óvatosságból mossuk meg minden reggel és este erősen mellünket és altestünket; rágjunk naponta 10—12 boróka magot és ha ez nem volna, bors szemeket. Olcsó pénzért sokat kapunk. Naponta kétszer 5—6 borsszem megmelegíti a gyomrot, elősegíti az emésztést és elvezeti a szeleket.

### **Cholérine.**

Majdnem mindenütt előfordul évente néhány cholérine eset, nekem magamnak is több ily betegem volt minden évben. A cholérin nem egyéb mint a cholera kicsinyben, és nagyon kellemetlen, ha nem is oly félelmes vendég. Heves hasmenéssel, erős hányással, időnkint hevesebb vagy enyhébb görcsökkel jár. Alkalmazásaim a cholérinnél ugyanazok, mint a choléránál. Természetesen a betegség fokához alkalmazva. Egyszerre negyven cholérin beteg gyógyult ki ezen a módon.

### **Csigolyabántalmak.**

Egy 16 éves fiu gerincoszlop-görbülésben szenvedett. Több híres orvos kezelte mint a gerinczvelő betegségében



szenvedőt. Gyógyintézetbe küldték, hol különböző nyújtó kötéseket alkalmazták reá. Az eredmény az volt, hogy míg az intézetbe menéskor még egy-egy rövid utat, ha nagy fáradsággal is, 17 heti kezelés után két mankón távozott az orvosok oda nyilvánuló ítéletével, hogy többé nem segíthetnek rajta. Egy nemes emberbarát, a beteg fiu atyját figyelmessé tette „Vizkurámra“, és e könyv utmutatásai nyomán víz és eczet keverékével való mosásokat alkalmaztak, a mi annyira talpra állította a beteget, hogy az bot segítségével meglehetősen tudott járni. Erre hozzám hozták abban a reményben, hogy én majd teljesen meggyógyítom; 17 nap alatt a kura főrésze végbement. A beteg ép úgy járt, mint a többi korabeliek, ha nem is olyan erővel, de biztosan és minden támasz nélkül. Kezelése a következő volt:

Meglehetősen durva vászonból mellénykét csináltattam neki, ezt oly vízbe mártottam, melyben zabszalma főzet volt, és azután öltötte csak magára; a nedves ruha fölé szárazat öltött és végre mindkettő fölébe gyapju takarót. Éjjen át az egész rajta maradt. Így tettem minden második, később minden harmadik estén. Mindennap két felső-öntést és térd-öntést, kapott a beteg — vagy vízben való járást a mi után félfürdőt vett. A további (a 17-ik napon túl való) alkalmazások a következők voltak: hetenként 2 félfürdő, két felső-öntés és egyszeri felöltése a mellénykének.

### **Csípő-ideg gyulladás. (Ischias.)**

Több mint egy negyedévig szenvedett egy hivatalnok heves fájdalomban, csombjától le bokáig. Mindent megkísérlett már; végre a következőket ajánlották neki: melegen tartás és nyugalom, ezek gyógyíthatják meg csak. És ő lehetőleg felmelegítette a szenvedő testrészeket meleg kendőkkel, lapokkal, sőt még meleg fürdőket is vett, a mily melegen csak állhatta azokat.

Fájdalmai azonban csak még jobban növekedtek, ereje szemlátomást fogyott, testsulya félmázsányival csökkent és álma elmaradt.

Végre elhatározta, hogy ahhoz a szerhez fordul, mitől legjobban félt: a vízhez.

Naponként 2—3 alkalmazást kapott: 1. egy hát-öntést délelőtt; 2. felső-öntést délután; másnap: reggel felső-öntés, délután hátöntés; minden másod vagy harmadnap egy félfürdő; olykor meztlábjárás, tehát edzés.

Mindjárt az első öntés után már alhatott a patients, éjjel négy óra hosszat, és így nyerte vissza álmát, jobb színét, étvágyát. Négy hét múlva baja már csak jelentéktelen volt és hat hét alatt teljesen meggyógyult.

Egy magyarországi professzor hét év óta szenved e bajban és különböző fürdőket járt meg, enyhülést keresve Volt Budán, Tepliczen, Hévízen stb, de minden eredmény nélkül. Gőzfürdőkkel is élt. Két éve álmatlanságban szenved. Étvágya jó, székelése rendetlen, felfuvódásai vannak, feje reggelenként kábult. Különösen az idő változások iránt való rendkívüli érzékenységről panaszskodik valamint fázásról, bár három év óta folyton Jäger-inget visel. Továbbá ragadós bőrváladék és kezei nedves volta is bántják.

Következő alkalmazásokban részesült nálam: Minden éjjel egész mosás, délelőtt felső-öntés, délután hát-öntés; minden másodnap félfürdő, térd-öntések, ülő fürdők, székszorulás ellen. 24 nap alatt kitünő siker jelentkezett. Már a negyedik nap hosszas, jó alvás következett be, mely azóta állandóan megmaradt. A hosszasan tartó Ischias egészen eltűnt. Bőre rendes Patiensem tulajdogg.

Mai ruházatát nem győzi dicsérni: „Oly könnyű ruháim vannak még hűvös, esős időben is, mint deréknyáron: vászon ing, könnyű harisnyák és e mellett melegem van, és semmi változását az időnek meg nem érzem; csodának tetszik előttem az egész.

### **Csontdaganatok.**

A csontok körül gyakran képződnek kemény daganatok, különösen az állkapcsón, a bokákon a térden és más helyeken. Szinte azt hinné az ember, hogy a csont nőtt meg. Hogy e dolog nem éppen jelentéktelen, azt mutatja a test láza és a gyógyulás hosszadalmas volta (14 nap — 3 hét). Nagy óvatosságot igényelnek az ilyen daganatok, gyógyítás körül és a mellett

gyors beavatkozást követelnek. Ha elhanyagoljuk, csontszűl lép fel és ekkor nehéz, sőt gyakran lehetetlen a gyógyítás.

A legerősebb és leggyorsabb gyógyító szer a megdagadt helyekre 2—3—4-szeri változtatással alkalmazott borogatás. Legjobbak a szénavirág-főzet, zabszalma-főzet borogatások, továbbá foenum graecum forrázat és tűró borogatások.

Boka daganatoknál jó szolgálatot tesz az alsó vagy a rövid pólya és gyorsabbá teszi a gyógyulást; áldaganatnál a shawl vagy nyakpólya s a rövid pólya is; térddaganatnál az egész lábat beburkoló pólya. Naponként egyszer alkalmazzuk ezek valamelyikét.

### **Csúz.** (Köszvény.)

A mi a szántóföld és rétnek a trágya, az az emberre nézve a táplálkozás. A mint a rossz gazdálkodásban, trágyázáskor egyik helye a szántóföldnek sok termékenyítő anyagot kap, másika semmit, úgy van az, nálunk embereknel is a táplálékok elosztása tekintetében. Egyiknek mindennap lakodalom, másoknak az év 365 napjában bőjt. Hanem a bőség is megbosszulja magát. Ha valaki földjére (testére) mindennap tulságos sok tápanyagot fordít, úgy hogy azt a természet fel nem dolgozhatja, mi lesz ennek a következménye? A csontoknak például mészre és kénre van szükségük. A túl sok ételek annyi ilyen anyagot szolgáltatnak, a mennyi két, három testnek elég. Mi fog, minek kell itt történni? Megsűrűsödik a vér, megromlanak a nedvek és megtorlik a csontok körül a felesleges anyag.

A bűtykök megdagadnak, gyulladás áll be és hosszantartó, borzasztó kin az, míg ez elporczosodott és elcsontosodott czuzos csomók mintegy a fájdalomtól magától, elégnek és eltávolódnak. És a milyen nagy a szenvedésük, ép oly kevésbé viseltetnek részvéttel a testes podegrások iránt. Nem éppen keresztényi dolog ez, de megmagyarázható. Azt mondják rájuk: „élvezett, most bűnhődjék.“ Azonban szegény embereket is kinezhat a csúz, még a legszegényebbeket is

Egyszer egy szegény és nagyon szorgalmas cseléd jött hozzám, a ki a csúzt igen nagy mértékben kapta meg. Az oka az volt, hogy csupa szolgálati buzgóságból teste ápolását elhanyagolta.

Egyéb okok lehetnek még: tulságos megerőltetés, átnedves ülés, meghűlés és még sok. Nagyfoku csúzban sok ember szenved, kisfokuban számtalan. Egyiket lábújjjaiban kinozza, mást fejében, sokat külsejükön, sokat belsejükben.

Egyszerű, még nagyon el nem gyengített embereket, kik szívesen engedelmeskednek és nem túl érzékenyek, nagyon szívesen és legtöbbször igen könnyen gyógyítok. A podagra nagyfoku, hogy ne mondjam: előkelő eseteiben, nem áltatom magam siker reményével. E víztől rettegő, elpuhult népséget, kik nem engedelmeskednek, nem lehet kigyógyítani.

Egy jó állású ur négy hét óta heves lábfájdalmakban szenvedett. Ismerősei tréfásan a podagrást egylete külső tagjának nevezgették. Ez esetben kigyógyította az izzadás. Egy év múlva baja újra megjött és az ágyhoz bilincselte 12 hétre. Hatalmasan izzadott most is, hanem már ez nem volt elég. Utánam küldött, kijelentve, hogy mindent megtesz, a mit csak kívánok, hogy kinzó bajától megszabaduljon. Nehány hét alatt a főkura készen volt. Később a patiens a víz-alkalmazások egyik, másikat megismételte, és a mennyire én értesültem baja már évek óta nem tért vissza. Az alkalmazásokat magukat, szíves olvasóim, a következő esetről olvashatják.

Egy lelkész azzal a hírrel keresett fel, hogy lábai égnek, mintha tűzben állanának, már közel van a kétségbeeséshez, mit tegyen? Azt tanácsoltam: leforrázott és azután kifacsart szénavirágot tegyen vászonkendőre, csavarja fájó lábaira és kösse be jól. 2 óra múlva újra mártsa be a szénavirágot, a főzetbe, csavarja ki jól és kösse fel újból. Hogy másodízben langyosan, vagy meglehetősen hidegen kerül e a szénavirág a lábra, az mindegy. A beteg lelkész e szerint járt el, s már az első fél napon megszűntek nagy fájdalmai és 2—3 nap alatt helyre volt állítva.

Ha nincs szénavirág kéznél, zabszalmát for-

rázzunk le ennek főzetébe mártsuk a lábpólyát. Ez kitűnő hatása. Figyelemre méltó, hogy e bántalomnál különösen felmelegítő, oldó alkalmazásokat használtam.

Hanem óvnom kell a beteget egy önámítástól. Mihelyt a lábuk nem fáj az ilyen szenvedőknek, azt hiszik hogy teljesen ki vannak gyógyítva. Ez nagy tévedés. A lábpólyák után legalább néhány az egész testre ható alkalmazásnak kell következnie, hogy abból lehetőleg minden káros anyagot eltávolítsunk. Legjobb ere nézve a három első héten, hetenként 2–3-szor a spanyol köpeny ( $1\frac{1}{2}$ –2 órára), a következő hónapban néhány melegfürdő szénavirág és zabszalma főzettel felváltva.

Egy napszámos súlyos csuzos bajt kapott. Hetenként háromszor forró zabszalmafőzetbe mártott zsákba bujt; ezenkívül hetenként 2-szer fenyőgaly fürdőt vett ( $33$ – $35^{\circ}$  R.) háromszori változtatással (Fürdő-zsák); minden második éjjel hideg mosás az ágyból kikelve. Három hét alatt meglehetősen jól érezte magát, de azért egy ideig egy héten át kétszer a zsákot, másik héten a már leírt meleg fürdőt használta. Rövid idő alatt új erővel léphetett be szolgálatába.

Egy kútmester keze és lába ujjain mutatta a köszvény csomókat, mely időnkén rettenetes en égették, — ez a nedvesség okozta köszvény.

Minden másodnap azimént leírt meleg fürdő, minden harmadik vagy negyedik nap a zsák rövid idő alatt megszabadították bajától. Kezeire éjjelre leforrázott szénavirágot kötött.

Ilyen áldásos hatása van a szénagőznek is. A fűledt melegű szénaboglyákba vajt gödrökben érvényesül a szénagőz kipróbált nagy és feloldó hatása. Régi, mélyen gyökerező bajok gyógyulnak ki tőle. Nem mindenkinek tanácsolnám; a ki nyomban utána hideg félfürdőt vehet, miilyenkor rendkívüli erősítő hatása, arra nézve a szénafürdő kitűnő.

És ez állítás nem olyan bolondos vagy képtelen, a mint azt némelyek gondolhatnák. Sok eset mellett,

két magas állásu patientsem bizonyítja, ezek helyes voltát. Ezek csodálkoztak testi erejük ujja teremtése felett, mi ez annyira egyszerű alkalmazás útján történt.

Sőt azt is állithatom, hogy könnyebb rheumatismusok, görcsök, nehéz betegségeknek e szokott utóbajai könnyen meggyógyíthatók 2 - 4 ilyen széna-gőzfürdővel.

Láthatod, kedves földim, mily kincseid vannak házad körül! Próbáld egyszer! Nyáron ha nagyon fáradt vagy, dobjál pár marok szénát vagy szénavirágot forró vízbe és aztán hadd kihűlni, egy ilyen 15 perczig tartó lábfürdő minden fáradtságod elenyészteté.

És ha olyan égető, szaggató fájdalmat érsz, fordítsd hasznodra ez annyira egyszerű és olyan könnyen kapható gyógyítószer. Állataidnak mindennap részül jutatod, használd fel egyszer magadnak is.

Ey vendéglős beszéli: „Gyakori tépő fájdalmaim vannak fejemben, különösen időváltozásokor annyira, hogy munkára képtelen vagyok. Hátam, felső czombtájom szintén fáj, ha pedig lábamba száll a fájdalom, nem járhatok. Egy pohár sör kell csak és a fájdalom gyorsan itt van fejemben. Hónapok óta tart már ez így és miután minden valamire való munka lehetetlen rám nézve, szinte meguntam az életet.“

Alkalmazások: 1. hetenkint két 30 R<sup>o</sup>, meleg, zabszalmafürdő, félórai tartammal; utánna erős hideg lemosás vagy rövid hideg fürdő; 2. mindennap felső-öntés, térd-öntéssel; 3. hetenkint háromszor egész mosás lehető gyorsan, az ágyból ki éjjel vagy átviradt állapotban; 4. naponkint reggel és este egy csésze thea 5—6 friss bodzalevélből, finomra vágva és öt perczig főzve azokat.

Négy hét alatt e pátiens teljesen meggyógyult, úgy, hogy ismerősei szinte megifjodottnak mondták.

Hogy baja vissza ne térjen, havonkint egy ilyen fürdőt és hetenkint 1—2 erős lemosást kell használnia, az ágyból kikelve vagy izzadás közben.

Egy iparos a következőket adja elő: „Mindkét lábam erősen meg van dagadva, merev és mindig fáj, sokszor nem alhatok egy órát sem egész éjjel át. Karjaim is merevek és fájnak; de fáj minden tagom; étvágyam lenne,

ha azonban eszem annyira felfű az étel, hogy lélekzeni sem tudok. Menni is alig tudok már és különösen felkelés idején annyira szédülök, hogy azt sem tudom hol vagyok. Sok orvosom mellett bajom csak szaporodott, sokszor kívántam már, hogy haljak meg.“ Körülbelül ötven éves, kövér ember volt; baját az orvosok kijelentése szerint szívelzsirosodás okozta.

Öt hét alatt meg volt szabadítva kinzó bajaitól és teljes egészségnek örvendett. És mi segített rajta? 1. Lá-bait kezdetben mindennap, azután minden második, utóbb minden harmadik napon szénavirággal kötötte be, úgy hogy a szénavirágot közvetlenül a bőrre tette és e fölé csavarta a meleg kendőt, két három órai időre. 2. Minden második és később minden negyedik nap szénavirág-főzetbe mártott inget kellett felöltöztetnie. Mikor lábain merevségei és daganatai nagyrészt elmúltak, minden nap egy felső- és egy térd-öntést, valamint félfürdőket kapott. Így folytatta öt hétig.

### **Daganatok.\*)**

Éppen úgy, mint a test belsejében, annak külsején is támadhat gyulladás. Különösen a különböző daganatok elválaszthatlan kísérői e gyulladások. Ha tűz van, összefut a szomszédság. Ha a testen csak egy foltocska gyulladás is meg, a szomszédos helyek nem maradnak ez iránt érzéketlenül. Ha pl. lábujjaink valamelyikén csak egy kis daganat lobosodik is meg, nemcsak az egész ujj, de lábunk is fáj. Sokszor egész testünk megéri. Olyan formán mint mikor éjjel sötétben gyújtunk, kicsi a láng, de fényét messze elveti.

Annának nagyon fáj az öregujja. Nem látni valami sokat az ujjon. Mindössze kissé piros és dagadt. De nem csak az ujj fáj, hóna alatt is érzi a fájdalmas égetést. Vigyázat, mert rövid idő alatt az egész test rosszul lesz! „Na, ebben van valami“, vélekedik apja. Persze hogy van. A leányka természetesen jól beköti ujját és vár egész hat napig, hogy mi lesz az eredménye. Az ujj dagadtá válik, keze is megdagad; egész testében érzi a kinzó

\*) Lásd: Gyulladások általában, és esendaganatok.

fájdalmat. És nagyon soká tart, míg minden geny eltávolodik és ujjá meggyógyult.

Mint kellett volna ujját kezelnie? Mihelyt észrevette, hogy ujjának valami baja van, mint anyjától látja, a ki ha tüzhelyén mérsékelni akarja a tüzet elfújja azt vagy vízzel kioltja, — így kellett volna tennie.

Ha nem csupán ujjá de karja is fáj, úgy a tűz, a gyulladás már kiterjedtebb, szabad-e ilyenkor talán a kút csöve alá tartania karját, kezét? Óh nem! Mert most már nem egyedül a tüzet kell eloltani, de a káros mérges anyagokat is el kell távolítani.

Hideg karpólyával burkolja körül ujját és kezét s e pólyát ujtsa meg, azt mártsa be újból annyiszor, a hányszor megmelegedik. Nagyon meg fogja érezni ennek jó hatását, mert bár így felfakad az ujjá de a pólya sokat kiszivott már, s van a között különbség, ha a daganat mogyorónyi vagy diónyi nagyságú!

Általában a kéz, és az ujjak daganatait, keléseit, oly módon oszthatjuk el, hogy az ujjak és a bőrrel egyidejűleg az egész testre is hatunk.

E hatást első sorban a kéz és karpólyával érjük el. Az egész testre való hatás a spanyol-köpeny feladata ebben az esetben, lehet azonban egy-két rövid pólyát is alkalmazni (napi 1 órára).

A daganat idő előtt való feltörésétől nem kell félni, felnyitnunk fölösleges a fájdalmat nagyban mérsékli a pólyák szívó hatása.

Az öntések közül az alsó és felső-öntések alkalmazhatók csak, és ezek is csak később.

A pólyák kimártására víz helyett szénavirág-főzetet is használhatunk.

Az első hét után a pólyázásokat csak minden másod-harmadnap kell alkalmaznunk.

### **Diphtheritis.** (Ronszoló toroklob.)

A ki diphtheritisbe esik, annak arra kell törekednie:  
1. hogy a felhalmozódott káros anyagot mennél előbb feloldja ;

2. hogy az egész természetre hasson szabályozandó



a vér áramlást és a nedvek rendes voltát. A diphteritis betege, mindenk előtt fejjőzt vegyen és minden 20—24 perczen mossa meg egész testét. 6—8 óra mulva másfél órai időre a shawlt vegye föl, azt minden félórán hideg vízbe mártva. Aztán vegyen lábgőzt, és mindjárt utána félfürdőt (egész hidegen), a felső test mosásával. Legfőlebb egy percz alatt a fürdő és mosás bevégezendő. Erre újból shawl következik  $1\frac{1}{2}$  órára, mint fentebb. Ha ez alkalmazásokat már mind használtuk, ismételjük azokat előlről, úgy hogy minden félnapra essék egy. E mellett szorgalmassan használja a beteg öblögető vizül a mezei zsurló theáját, naponként legalább 4—5-ször, s a veszélyes baj rövid idő alatt el fog mulni.

A felsorolt alkalmazások mind annyira ártatlanok, hogy semmi esetben sem okozhatnak bajt.

Ha a beteg aludni tud, ne zavarjuk meg álmát semmiképen (ez különben általános érvényű szabály). Mert az álom annak a jele, hogy a rend kezd viszatérni, és erősíti a testet.

Ehhez még ama megjegyzést is fűzhetem, hogy ha olyan alkalmazás közben, mely ágybanfekvést igényel, a beteg elalszik, soha ne költsük fel; ha a szer hatása elmúlt a beteg magától fog felébredni.

Egy atya keresett fel, és a következőket mondta el: 11 éves gyermekem van. Nyelni nem képes, sőt, három teljes nap óta, már lélekzeni is alig tud. Lázás és félrebeszél. Nedves kendőt kötöttem ugyan torkára, de nem használt. Mitevő legyenek, hogy gyermekem meg ne fuladjon? Kétségbeesett volta arra birt, hogy meglátogassam gyermekét. Szegény kicsi, minden arra mutatott, hogy itt nincs menekülés. Kisértsük meg mégis, isten nevében! Egy napon át minden félórán hideg vízzel jól megmosattam hasát, mellét és altestét. Miután ropant láza nem hagyott alább, altestére hideg vízbe mártott kendőt tetettem.

A hőségnek alább kellett szállnia. Másnap jó az atya: „Gyermekek már képes nyelni, de mindkét arcza erősen dagadt. Beszéde alig érthető, de azért kimondhatlanul örülök, hogy a kicsi újra tud beszélni.” Utasítottam hogy a daganatokra, mindkét oldalon, víz és eczet keve-

rékebe mártott kendőket borogasson, minden félórában megújítva azokat. E mellett annyiszor mossa meg a gyermek hátát, mellét és altestét, a hányszor annak nagy hősege van és szorongás fogja el. Harmadnapra veszélyen kívül állt a gyermek. A mosásokat még folytatták egy ideig, ha a hőség nőtt.

A foenum graecum theája kitűnő torokvizet adott. (Egy kávéskanálnyi F. g. negyedliter vízben főzve, kanalanként használva.)

A mályva, cickóró és a gyopár-theái hasonló szolgálatot tettek volna. Nagyon jó az is, ha naponként 3–4 evőkanál faolajat (salátaolajat is), veszte a beteg. Ez feltűnő hamar csillapítja a belső forróságot.

A gyermek meg volt mentve és maig is egészséges.

### **Égési sebek.**

Leégett egy földmives kunyhó. Gazdája az oltás közben a tűzbe esett, arcját és kezeit a felismerhetlenségig össze égette. Az orvos összetapasztgatta a sebhelyeket, köztük a semmivé tett fejbőrt is. Ujjairól és félkarjáról a bőr és hús czafatokban lógott le. Irtózatossá fájdalmában a halált kérte a szenvedő. Az orvos lehetetlennek mondta a gyógyulást.

A falu papja éppen ez időben elutazott, helyettesen voltam három napig és lelkipásztori hivatásom összehozott a szerencsétlennel. Nem nézhettem szenvedéseit és azon törtem magam, mivel könnyíthetnék rajta ha már egyébbel nem is, legalább, hogy nyugodtabban haljon meg. Eltávolítottam az összes, keményen odaragadt tapaszkat, nyers tojásfehérje, lenolaj és savanyu tejfelből keveréket csináltam és ezt, hogy a levegőtől elzárjam a sebeket, azokra rákentem. E fölé használt, lenvászon darabokat megnedvesítve tettem takaróul és az egészet jól légmentesen száraz kendőt, szivacsos szintén vigyázva, de jól megnedvesítettem a nedves kendőket, hogy elejét vegyem a rendkívül fájdalmas odatapadásnak. Reggel este mindig el kellett távolítani a nedves kendőket is és a régi kenőcsre újabbat rákenni. Szinte hihetetlen, a mily rövid idő alatt újra lábra állt a szerencsétlen. Már az első

alkalmazás nagy vigaszomra szolgált és remélni kezdtem. Ugyanis, egy negyed óra múlva már szűnt a borzasztó kín és a fenyegető görcsök valamint a jól ismert, szomorú jelentésű vonaglása az egész testnek elmaradt.

Belsőleg naponként kétszer egy-egy kannál hűsítő faolajat adattam Salátaolaj ugyan ezen szolgálatot tette volna. A légmentesen záró takaró alatt rendkívül gyorsan friss bőr képződött. A szigorú tisztaság, — a szenvedés első napjai elmúltával, langyos vízzel mostak le minden genyet — segített, 14 nap alatt emberem helyreállt. Maga az orvos csaknem csodásnak jelentette ki a gyógyulást. Soha nem hitte volna, hogy ily nagy égési sebeket meggyógyítani lehessen.

Egy szolgáló felső testének felét oly iszonyúan összeégette, hogy egyik karja, mellénck fele és feje egyik oldala tiszta fekete, veres, sárga égési foltokból állt csak és bőrét le lehetett simítani. Iszonyu volt látni és iktóztatosan szenvedett. A fenti eljárás 4 hét alatt talpra állította, hogy újra vissza szegődhetett régi urához.

A külső lég elzárása, nedvesen tartása a felrakott kendőknek, újból való bekenés a hűsítő szerrel, nagy tisztaság a főkövetelmények és főfeltételek, égési sebek gyors és biztos gyógyítására.

Kisebb égési sebeknél háziszerek (szakácsok és szakácsnőkre nézve ez különösen fontos), elsősorban a savanyu káposzta és káposztalé. Az előbbi a sebre tesszük, az utóbbiba napjában kétszer, háromszor tiszta ruhadarabkát mártunk és ezt tesszük a sebre, jól bekötve azt. Ha tán csipne az erős káposztalé, vízzel hígítjuk azt meg. Sokan reszelt burgonyát kötnek égési sebeikre, mások lenolajat vagy másféle olajat tartják légmentesen a sebre alkalmazva jobbnak. Mind e szerek jók.

Egy a főzés körül foglalatoskodó egyén oly szerencsétlen volt, hogy egyrészt forró vízzel, másrészt az alulról fellángoló tűzben megégette kezét és egész alsó karját könyökig. Orvosi segély volt kéznél, de daczára ennek sok hétig nem sikerült meggyógyítani a sebet. Most aztán az én szereimhez fordult a beteg s egy nap alatt csillapultak fájdalmai és lassankint beállt a gyógyulás.

Rendelésem ez esetben a következő volt: 1. Az egész égési seb befedendő tojásfehérje és olaj keverékével oly vastagon, a mennyire csak lehet, e kenőcsre nedves ruha teendő; első nap kétszer megújítva; 2. minden üsz-ösödést, nedvet és piszkot le kellett vezetni és felszívatni, leforrázott szénavirág segélyével. A gyógyulás alatt több daganat támadt. Hogy ezeket megszüntessem *foenum graecum*-ot (görög szénát) használtam. E szerek e már elveszettnek tartott kart meggyógyították.

### **Elmebajok.**

Irtózatos az, mikor a lélek éjszakája állattá alacsonyítja le az embert, mikor az ész felmondja a szolgálatot. Még 50, 40, 30 év előtt ritkaság számba mentek az elmezavarok. Ma félelmesen megnövekedett a lélek betegeinek száma.

A tébolydák telvék. A nagyvárosokban egész városnegyedeket építenek be az őr ltek intézeteivel. És az ember gyarló voltának leverő gondolatai töltik be a lelket, ilyen helyeken járva. Ez hát az ember! Ide süllyedett a teremtés büszke ura?! Fordítsa el fejünkről isten e csapást! Ily intézetekben az egészen őrülteket ápolják. De hány száz, hány ezer ember szenved fél-őrültségben és alig részesül némi segélyben! Nagyszámu ilyen szerencsétlen keresett már nálam enyhülést és gyógyulást és én magam különös bensőséggel vonzódtam ez elhagyatott és vigasztalhatlan emberekhez. Rendesen nem voltak még annyira betegek, hogy az őrültek intézetébe valók legyenek, de már képtelenek minden foglalkozásra. Leírhatatlan, megszámlálhatatlan kinok gyöttri eszegegy elmezavarodottakat. Mint mikor forró nyáridőn a szunyogok rajzanak, úgy zsibognak az ilyen szenvedő forró agyában a gondolatok! Némelyikök meggyülőli eddigi foglalkozását, a másik nem akar imádkozni. Embergyülőlővé, öngyülőlővé lett ez, folyton öngyilkossági tervekkel foglalkozik amaz stb. A hány, annyiféle agyrém gyöttri őket.

Mindegyiknél, a ki felkeresett az egész 35 év

alatt, megtaláltam a baj okát. Vagy örökölte baját, vagy testibaj okozta,\* vagy az életmód.

Egy pont van itt, a mi önámításra vezethet. Ha előítéleteknek engedünk helyet, a mi természetfölötti, ördögi befolyásoknak tulajdonítja e bajokat. Legyünk óvatosak, elfogulatlanok ítéleteinkben. Még oly esetekben is, mikor úgy látszott, hogy az ördög maga szállta meg a beteget, elűzte az egyszerű hideg víz sugár.

Egész gyakorlatomban nem volt egyetlen eset, melyben a helyesen alkalmazott természetes eszközök gyógyulásra nem vezettek volna. Erősen ragaszkodom hitemhez és a természet fölöttihez ebben, mint valami mentő-sajkához és isten mentsen attól, hogy egy betűnyire is eltérjek e hitbeli meggyőződésemtől! De hitem ellenségeinek, soha sincsen kedvem támadásokra vagy gunyra okot szolgáltatni.

A kik megértének, tudják mit jelent ez. Ime egy példa: Egy fivér elhozta hozzám nővérét, ki azt állította, hogy az ő mellében ott lakik a rossz szellem. Hogy tud sokat az ördögről, de az meg mindent tud ő róla, ismeri még legtitkosabb gondolatait is, vezérli, igazgatja, uralkodik felette minden tekintetben, és bolond a fivére, még bolondabb a pap, de legostobább köztük az orvos. Miért? „Mert örökösen azt mondják, hogy térjek észre, tegyek le bolondságaimról és hallgassak rájuk. Ha egyszer valakit az ördög megszállt, tévé hozzá a beteg, el van veszve annak ön-maga felett való uralma. És csak úgy dühöngött, ha e három egyént emlegette.

Ha ezek hallgatni tudtak volna, a beteg nem indul fel ily erőszakos módon és nekem nagyon megkönnyítették volna a munkát.

Ilyen betegeknel minden, de minden a bálnásmódtól függ. Egy szóval sem mondtam ellent neki ennyi volt mindössze, a mit szóltam: „Persze, nincs minden rendben nálad.“ Ezzel meg volt elégedve és már meg

---

\* „Mens sanu in corpore sano“ régi igazság. Csak egészséges testben lakhat egészséges lélek. Jól megszívlelendő egy axioma. De lehet e másként, mikor a lélek és test egyetlen egészet képeznek?

nyertem bizalmát. „Ha valaki nem hiszi el, hogy az ördög bennem lakik, ki sem üzheti belőlem“, mondá.

E bizalom előttem mindig annyit jelent, hogy a beteg félig meg van gyógyulva és munkám fele el van végezve. A beteg megfogadta minden szavam, pontosan alkalmazta a vizet és hat hét alatt meggyógyult. Bizonyosan érdeklődni fognak némelyek az iránt, mi baja volt tulajdonképpen? A beteg tekintete zavaros volt mellében nyomást érzett, gyomrában undort minden étel iránt. Ugy látszik, hogy minden vére melle felé tódult. Az első feladat az volt, hogy a vérkeringést szabályozzam, s ez által egyenletes természetes meleget és az egész organismus rendes működését idézzem elő. E célból naponként kétszer térden alólig hideg vízben kellett állania, két percznyi ideig; utána erősen gyalogolni, míg lábai föl nem melegedtek; majd naponként kétszer egész karját vízbe kellett mártania két-két perczig és utána oly karmozgást végeznie, mi felmelegítse a tagokat. Kétszer napjában erősen megmosatta hátát, mellét és altestét víz és eczet keverékével. Az alkalmazásokat 14 napig kellett folytatnia. Heves felindult állapota megszűnt, bár feje még nem volt rendben. Beesett vonásai megélnékültek. A 14 nap elteltével erősebb alkalmazásokhoz folyamodtam. Alsó-pólyát és félfürdőket (fél percznyi tartammal, nyomában következő mosásával a felsőtestnek) és a spanyol-köpenyt kapta; mindezt körülbelül három hétig folytatta. A harmadik hét elmúltával, agyógyító eljárást heti egyszer alkalmazott egész mosás, egy óráig tartó rövid-pólya fejezték be. Ilyen módon sikerült a vélt ördögöt kiűzni, nyugalmat és békét szerezni az ingerült léleknek.

Szegény szülők hozták hozzám 10 éves fiukat és a következőket adták elő: „A hányszor beharangoznak dühöngeni kezd a gyermek és rettentő módon átkozódik káromkodik, és így folytatja, míg csak egy embert lát a templom felé vezető uton. Azután lecsendesül De mihelyt az istentisztelet végeztével az első ember a templomból kilép, újra kezd, míg csak embert lát maga előtt. És használjanak bármit, nincs semmi foganatja, legkevésbé

a jó szónak, sőt még ingerültebbé válik. Egyszer úgy megragadta és megrázta anyját, hogy ereje csodálkozást keltett mindenkiben. Sok orvoshoz fordultak, egyik sem ment vele semmire. Meg is áldatták erre még jobban átkozódott, és így tovább . . .“

A gyermek sajátos szinben volt: sápadt arc, elavult vonások, kuszált haj. Megpróbáltam kezéhez nyulni, csaknem szemem közé ugrott. Két lelkész, ez állapotot látva, oda nyilatkozott, hogy: „a ki hisz abban, hogy az ördög megszállhat valakit, az elmondhatja ez ilyen ördögről megszállt lélek.“

Én a bajt mindjárt kezdetben természetes oldaláról fogtam fel, és most sem csatlakoztam: hat hét alatt teljesen egészségessé lett a gyermek. Naponként 1—1½ órára sósvízbe mártott inget huzott a beteg, s ugyancsak mindennap egyszer víz és eczet keverékével erős egész-mosást kapott. E két alkalmazás 14 napon át tartott. A harmadik héten egyik nap az inget, másik nap 28 R. fokú fürdőt kapott, egyszeri, fél perczig tartó hideg változtatással a félórai fürdés alatt, a harmadik nap egy egész-mosást. Így folyt ez a harmadik és negyedik héten. Az ötödik héten elég volt a nedves ing egyszer, a hatodik és utolsó héten pedig egy meleg-fürdő, a nyomában következő gyors hideg lemosással.

A javulás gyorsan haladt. Az elvesztett testi melegség visszatért étvágya megjött és pompásan ízlett a tej és a téstás étel mindenike. És minden baj mintegy el lett fuva.

Akadhat olvasóm, a ki kérdi: „Miért nem alkalmaztam épen az ilyen betegek-nél öntéseket, mikor tébolydáinkban a dühöngő örülteket hideg-zuhanyokkal kezelik?“ Hanem erre nézve az én szerény véleményem az, hogy ha a vadász a rókát ki akarja csalni barlangjából, nem lövi ki fegyverét a lyuk szája előtt. Inkább csalétekhez fordul, a mi aztán kihozza a bundást biztos menedékéből. A mi más szóval annyit jelent: a hol betegség van, ott kóros anyag is van. Ezen anyagok feloldása és kiküszöbölése egy jelentésű a róka kicsalásával. A zuhany azonban nem old fel, nem küszöböl ki semmit. Ha

már e feloldás és kiküszöbölés megtörtént, akkor van értelme a könnyebbyszerű zuhanynak.

Kilencz éve annak, egy leányka keresett fel és mondá: „fivérem már több, mint egy éve, hogy az örültek intézetében van. Ott gyógyíthatlannak tartják. Most rajtam olyan tünetek jelentkeznek, mint fivéremen megbetegedése előtt.

Eddig szolgálatban voltam, de ott kellett azt hagynom, mert nem bírok dolgozni. Ha nem segít rajtam, rövid idő múlva fivérem mellé kerülök.“

Különböző kérdéseimre azt válaszolta, hogy étvágya nagyon változékony, egyszer jó, máskor rossz; továbbá, hogy heves tagszaggyatások kínozták, melyek ha megszűnnek, ép oly heves mellfájások lépnek fel nála, hogy azelőtt sűrű, hosszú haja már félig kihullt. Azonnal világos volt előttem, hogy itt nagyon megromlott nedvek a baj előidézői és hogy a javulás legbiztosabb jele az lesz, ha a baj újra megerősödik.

A beteg a következő alkalmazásokkal élt: eleinte naponként sós vízbe vagy eczetes vízbe mártott ing; naponként langyos fél-fürdők a felső test gyors (legfőleg egy perczig tartó) hideg lemosásával. Nyáridő volt, tehát mindennap, különösen harmaton, mezitláb járt. Így három hétig. Ezután meleg fürdők következtek, hideggel felváltva, majd az alsó-pólya (betegemnél: zsák) szénavirág-főzetbe mártottam. Az egész gyógyító eljárás három hónapot vett igénybe. A haj erős növése és sűrű volta gyökeres gyógyulásra mutatott. Később férjhez ment e lány és máig is egészséges.

Egy lelkész, kit tiszteltek, becsülték hivei, egészen elcsüggedve érkezett meg hozzám a külföldről. A mint mondta, nem teljesítheti többé lelkészi kötelességeit. Baja nagy komorságban, rossz kedvben és minden tanulmányra való képtelenségben nyilvánult, és már előbb is intézetben volt. Onnan kissé javulva tért vissza. Most a tekintetben kért tőlem tanácsot, ott hagyja-e hivatását vagy mihez fogjon egyáltalában. Egészséges, vidám színben volt a kartárs, ami annyiszor ad al-



kalmat igaztalan ítéletre, ilyen betegekkel szemben.\*) Közelebbi vizsgálatra tekintete fátyolozott volta, arcza halványasága és ritka haja tűntek fel

Alkalmazásai háromfélék voltak: fej és láb-gőz-fürdő, hideg felső és alsó-öntés, gyakori nedves kövön való járás vagy vízben állás, három négy perczig. Nehány nap mulva váltakozva hideg és meleg fürdők következtek hideg felső és alsó-öntésekkel. A vizkura 6-ik napján kékes kiütés jelentkezett hátán. És mennél jobban érezte magát emberünk. Mikor a kórosanyagok teljesen ki voltak küszöbölve, egészséges lett a lelkész. Az egész gyógyítás 14 napig tartott és ennek elteltével új erővel tért vissza hivei közzé.

### **Elerőtlenedés.**

Egy 46 éves kovácsmester panaszoja: „kezeim pár éve annyira elgyengültek, hogy már alig bírom a kalapácsot. E mellett karjaim felényivel vékonyabbak; különben pedig teljesen egészséges vagyok. Most azonban fél év óta lábaimat is gyengülni érzem, különösen esténként. Étvágyam meglehetősen jó, de nem olyan, mint ezelőtt. Hátamon, a felső keresztcsontomban is erős feszültséget érzek néha.“

A sovány kezeken nehezen ismerhetni fel az erek futását, látszik hogy nincsennek jól táplálva, s innen van gyenge, merev, hideg voltuk. A tarkóban, annak környékén létrejött vértorlódások az oka valószínűleg, hogy a vér nem keringhet minden irányban rendesen.

A kovács 14 napon át, mindennap egyszer félóra hosszáig szénavirág-fürdőbe mártva tartotta karjait és naponként egyszer (más részében a napnak) két perczig hideg vízbe; ehhez járult még hetenként háromszor a shawl. Már e kura alatt erősebbekké lettek karjai, erei megdagadtak, a torlódások feloldódtak.

\*) Ép ilyen helytelen az is, ha valakinek testes voltából nagytüszőre, vagy sokat ivásra következtetünk (hisz általánosan ismert dolog, hogy nehéz csapás sujtotta emberek a legkevésbések is megelégednek), — vagy, ha örültek jó színe után indulva, azt hisszük, hogy lelkük rendben van, csak testi jólétük van megzavarva.

14 nap múlva naponként egy felső és egy alsó öntés, és hetenként kétszer meleg szénavirágfürdő és kétszer hideg fürdő a karoknak. Így folytatta és újra képessé lett arra, hogy kalapácsat kezelje. Belsőleg naponként 20 ürömcseppet vett be.

### **Epilepsia.** (Nehéz-kór, szív-fogás.)

Az epilepsia betegeit sohsem kértem ki. Mindössze azt szoktam megkérdezni, mily régen betegek, észreveszik-e roham közeledtének előjeleit, mily idők és vajon szellemileg üdék-e még?

Az én meggyőződése az, hogy e betegség oka a vérben keresendő, akár mint vérszegénység vagy rossz vér, akár rendetlen vérkeringés. E nézetem ama sokszor megismétlődött tény is megerősíti, hogy a felszínre hozott kiütések, mintegy csapadékai, kipárolgásai a vérnek, — az ily betegnek mindig könnyebbenedést és biztos segílyt hoznak és az u. n. gyógyíthatlanok a fel-fúvódottság és a kékes színről felismerhetők.

Ha minden kérdésre kedvező feleletet kapok, a mi rendszerint meg van a 8—20 év közötti betegeknél, — akkor az egész bajt görcsös állapotnak tekintem, mely a Vida-táncz-czal rokon, és a mely gyógyítható. Sok emberen segitettem már, még olyanokon is, kik szüleiktől örökölték a bajt.

Ha azonban a feleletek kedvezőtlenek, a betegség régi, minden jel a szellemi erők megfogyatkozására mutat, talán, már többé-kevésbé hülyeség állt be, úgy e száanalomra méltó teremtéseknek, kik szerencsére sohsem érzik mélyen szerencsétlen voltukat, — semmit sem várhatnak tőlem.

Ez alapelvek szerint alkalmaztam mindig a kezelési módokat is, miknek főczélja a vér jobbá tétele és a vérkeringés rendezése volt.

Mindenek előtt edződésre szoktattam a beteget, különösen szorgalmas mezitlábjárásra. Nyáron olykor egy-egy hideg-fürdőt adtam, egy percznyi tartammal; tél idején kissé felmelegitettem a vizet. E mellett hetenként egyszer, nedves ingsós vízbe mártva.

Ez utóbbi alkalmazástól gyakran előidézett kiütések az azokról irt fejezet szerint kezelendők. Fiataloknak az egyszerű, észszerű ruházatot ajánlom, leányoknak pedig megtiltom a rossz, minden betegségre hajlamosító befűzését derekuknak; — az élelmezés a lehető legegyszerűbb legyen. Minden szeszes italt, mint bort, sört, valamint a kávé a leggondosabban kerülni kell. A munka is az erőhöz és a szellemi tehetséghez mért legyen és nem túlhajtott.

### **Fejfájás.** (Sajátságos)

Sajátságos egy fejfájása volt egy magas állásu urnak. Szabályszerűen reggel 7 órakor kezdődött és tartott nap lementéig, s oly nagyfokú volt, hogy nem csak a hivatásával járó teendőket nem végezhetette, de még könnyű olvasmányokkal sem foglalkozhatott. Éjjel nyoma sem volt a fájdalomnak, mintha csak elfűtták volna, ha előzőleg szellemileg meg nem erősítette magát. A fájdalom helye homloka baloldalán volt, körülbelül egy tallérnyi területen. A fájdalmat nemcsak fejében érezte, hanem egész testében is, úgy hogy szemlátomást fogyott, üde színével együtt tűnt el ereje is. A leghíresebb orvosokat kereste fel, sőt vizgyógyintézetben is volt már, de minden eredmény nélkül. Ekkor Meránba ment utolsó kísérletképen és hozzá tartozói nagy örömeire szerencsésen meggyógyulva tért vissza onnan. De a visszatérését követő reggelen, pontosan reggel 7 órakor újra itt volt a régi gonosz vendég, újra ott a régi helyen. Csaknem kétségbe esett. Ismerősei a vizre emlékeztették és mint utolsó eszközhöz, elhatározta, hogy ehhez fordul. Nagyon beteges színben volt már a magas személyiség és meglehetősen sovány is. Miután leírta baját, hozzá tette, hogy ritkán van katarhus nélkül és feltűnő kevés természetes melegséggel bír, mindezt egy, az előző évben átszenvedett, baleset rovására írták. De legyen így vagy másként, végezte be előadását, most már ismerem állapotát, hogy segítsek rajta.

Rosz színe, a csekély természetes meleg s az ebből folyó érzékenység az időváltozások iránt, a lesoványodás,

mindeme tünetek azt bizonyították, hogy nemcsak a fájó hely, de az egész test beteg. És ez értelemben rendeztem eljárásom is. Az egész szervezetre akartam hatni, s a helyi fejfájást egyetlen alkalmazásra sem méltattam. Az egyszerű edzési szerek és néhány mosás, a mint azokat az első részben leírtam, létrehozták a gyógyulást, azaz a bőr egyenletes transpirációját, a vér rendes keringését, a jó emésztést és ezzel együtt a természetes meleg emelését, a jobb szint, a teljes egészséget. Mindig a régi történet, a mit nem lehet elég-szer ismételni

Hogy a fejfájást illetőleg ítéletem mennyire helyes volt, azt megmutatta az eredmény. Hat hét alatt, körülbelül az egész jóllét visszatért. A retteget 7 óra nem hozott többé fejfájást. Ennek a megszüntetését, az egész test meggyógyítása mellett, mintegy ráadásul eszközölte a víz.

### **Fejsömör.**

Egy leányka beszélt: „már körülbelül két éve folyton kiütéseim vannak a fejemen, arczomon, egyszer kisebb másszor nagyobb mértékben, a haj alatt sok kis daganat fejlődik, melyekből maró nedvesség szivárog ki. Gyakran erős csipést érzek testemen, belsőleg állandó forróságom van; sokféle szert vettem már be, különösen hashajtókat, de nem használt semmit, egyik sem.

A vízkúra teljesen meggyógyított 6 hét alatt. A következő alkalmazásokat kellett használnom 3 héten át: 1. Hetenként 3-szor az ágyból kikelve egész-mosás, utána újra vissza az ágyba; 2. Minden héten kétszer sós-vizbe mártott ing; 3. hetenként egy fejpőz. A teljes gyógyulásra szükséges további három héten át: hetenként egyszer nedves ing és egy- vagy kétszeri egész-mosás. Belsőleg naponként kétszer 20—20 csepp fagyöngy kivonat, egy pohár vízben.

### **Fejbajok.**

„6—7 év óta“, így adja elő egyik patientsem, több héten át olyan főfájásban szenvedek, mely gyakran csaknem lehetetlenné teszi, hogy foglalkozásomnak éljek. Sok

szor már minden bátorságom és életkedvem elszállt. Fejemben nyomást érzek és mintha valami folyadékkal volna az telve, a miben valami uszkál, minden lépés új fájdalmat kelt a fejemben. Ha sokat járok vagy munkától melegszenek fel, úgy érzem magam, mintha részeg lennék. Nyolcszor volt már vesekőkólikám, 12 orvos, kiket különböző időkben kérdeztem meg bajom mivolta felől, nem ismerték fel azt. Egyetlen egy tudott csak némileg segíteni rajtam. Ha valami savanyut eszem, a gázok torlódnak meg bennem, vesefájdalmakat érzek; ha hosszasan járok és megmelegszenek, ha hosszasan ülök vagy állok éppen úgy érzem a fájdalmat. Egész testemet forróság önti el, majd hirtelen hideg járja át minden tagom. A nyár sokkal rosszabb rám nézve, mint a tél. Régebben álomkóros voltam. Egészséges voltam, erős és jól megtermett. De nem hiszem, hogy ember nyomorúságosabb lehessen, mint én 20 éven át. Voltam már egyszer gyógyintézetben is, de némi könnyebbülést szerezhettem csak, gyógyulást nem.

Az alkalmazások következők voltak: 1. naponként kétszer felső-öntés; 2. naponként vízben járás és térd-öntés; hetenként 3—5-ször térd-öntés, gyakrabban ülőfürdő, különösen szorgalmas edzés, fűben- és kövönjárás, borókatea ivása, ugyyszintén csipkerózsa bogyó, mezei zsurlótea, de csak olykor, napjában 2 csészével.

Négy hét alatt egészséges volt és ma, fél év lefolyta után el lehet mondani felőle, hogy minden erejét visszanyerte.

Két ur, kiknek egyenlő foglalkozásuk volt, zenészek voltak, a következőket adja elő. Mindketten egyforma bajban szenvedünk: állandó főfájás, a mi oly elviselhetlenné válik, kevés és nagyon nyugtalan álom. Vértóulások és szédülés kinoznak folyton. Kezeink és lábaink nagyon hidegek. Csaknem képtelenek lettünk foglalkozásunk végzésére. Mind a ketten túl voltak az ötvenen.

12 napon át a következő alkalmazásokkal éltek: 6 napon át naponként kétszer felső öntés és kétszer térd-öntés; a következő 6 napon át felváltva egyik nap félfürdő, a másik nap hátöntés, ezenkívül hetenként egyszer fej-gőzfürdő. 12 nap múlva teljesen egészségesek voltak.

Hogy bajjuk vissza ne térjen, arra elég volt a kura

utáni időben napi egyszer való használata valamely alkalmazásnak és hetenként kétszer félfürdő. A mint értesültem, egészségük zavartalanul jó.

Egy magyarországi ur a következőket beszélte: Több mint egy év óta, abban kellett hagynom minden foglalkozást heves főfájásaim és szédüléseim miatt. Egész testemben erős marást, égetést érzek, a mi sokszor elrabolja álmom. Bajom következtében csaknem buskomorra lettem és folyton aggódom.

Néhány hét múlva teljesen meggyógyult az itt leírt vizgyógy-mód alkalmazása folytán: 1. felső-öntés, mindt járt reá vízben járás; 2. naponként félfürdő, a második é-harmadik héten háromszor félfürdő, naponként felső-öntés és térd-öntés; 3. később teljes fürdők és vízbenjárásas egybekötött felső-öntés.

### **Fejfájás, ideges.**

Két tanulónak el kellett hagyni az intézetet, még a tanév vége előtt. Oly fejfájásaik és a fej felé való vértolulásaik voltak, hogy nemcsak tanulásra, de még egyszerű olvasásra sem voltak képesek.

Egyiküknek sem használt a sokféle gyógyszer. Én azt tanácsoltam nekik, hogy a nap nagyobb részét meztláb járással töltsék el. A mikor lehet és ha csak tehetik álljanak bele a patak vizébe és ha meleg idő van, adassanak maguknak három felső-öntést naponként.

A két fiu követte a tanácsot, sőt többet is tettek, mint a mennyit én mondtam; a szembetűnő javulás bátorra tette őket. A szünidő végeztével egészségesen tértek vissza az intézetbe.

Bár a nevelő intézetekben, a hol annyit tornásznak ilyen tornagyakorlatokat is végeznének, a mik nem hevitik, de megnyugtatják a természetet. Hihetetlen az, mily hatás van a nedves, harmatos fűben való meztlábjárásnak.

Egy 45 éves férfi panaszolta előttem: „Az orvosok ideges főfájásnak nyilvánították bajom; olykor kiállhatlan nyomást érzek fejem hátsó részén, majd a jobb, majd a baloldalon. Ha hátamba áll a fájás, erős szívdobogás jó rám, gyakran több óra hosszat. Étvágyam gyakran egész

elmulik; oly szédüléseim vannak, hogy nem járhatok egyedül, nőm ezért utazott ide velem. De nehezebb, mint minden más baj, kedélybajom. Oly vigasztalan buskomor-ságban szenvedek, hogy sokszor kívántam már a halált“.

Meglehetősen testes ur volt, arczsine sápadt.

13 nap alatt teljesen rendben volt. Testsulya gyarapodott; fejfájása és szédülése eltűnt; e helyett vidám kedv jó álmom és kitűnő étvágy jött

Alkalmazásai a következők voltak:

1. Egyik nap délelőtt: felső-öntés és térd-öntés, délután: vízben-járás;

2. Másik nap délelőtt: hátöntés, később vízben járás; délután: újra hátöntés és később térdöntés;

3. Harmadik nap délelőtt: felső-öntés és térd-öntés; délután: egész-öntés, később félfürdő.

Miután erőteljes férfi volt a beteg, naponként négy alkalmazást kapott.

## **Férgek.**

Az emberi testben sok mindenféle élősdit tartózkodik és gyengíti, sőt beteggé is teszi azt, így mindenekelőtt a fonálcz férgek (giliszták) és más hasonló élősdiek képesítvők arra, hogy a test szervezetét rendtelenségbe hozzák. Már a gyermekeknél mutatkoznak, félreismerhetlenül, és ha az anyák nem eléggé elővigyázatosak, nagy hátrányaivá válhatnak a gyermekeknek. A bélben fejlődnek ki. Fejlődésüket nagyban előmozdítja, ha a táplálkozási anyagok főrészt nehéz téstás étkek és fekete kenyér képezik. A férgek rendszerint alul távolodnak el, olykor azonban fent is. A felismerést megkönnyítő tünetek: vagy étvágy, kellemtelen fájdalom érzete a köldök táján; gyermekek legtöbb esetben orruk vájásával is feltűnő gyanura szolgáltatnak okot.

Ellenszerei: 1. szétvágunk egy hagymát, fél liter vízbe áztatjuk és egy éjjel át állni hagyjuk. Reggel jól kifacsarjuk a hagyma czikkelyeket és a belőlük nyert vizet éhgyomra megisszuk. Három, négy napig használva e szert, biztosan megöljük a gilisztákat, mikor is azok eltávolíttatnak. 2. Egy kanál mézet fél liter vízzel felforraltunk

és megisszuk. E vízzel tele szivják magukat a férgek és ha utóbb egy csésze üröm teát iszunk utána, a mi méreg a férgekre nézve, elvesznek és eltávolodnak. 3 Legerősebb hatás a féregűző mag, a gilisztafű (*Aspidium filix mas Szv.*) magja. Hatása rendkívüli.

Egy alkalommal három vastag, hosszú giliszta jött ki egyik patientsem száján. Hosszabb idő óta volt már beteg és élt orvossággal. Két teljes evőkanálnyi gilisztafűmag, egymásután következő két nap alatt bevéve, oly módon, hogy a bevétel után két óra hosszáig a beteg semmit sem evett, oly hatású volt, hogy három nap alatt nem kevesebb, mint 78 hosszú féreg távolodott el tőle.

A gilisztafűmag nem drága és minden gyógyszertárban kapható.

Mindenféle féreg közt a legrosszabb a galandféreg. Ennek elűzésére a legujabb időben biztos szert találtak, mely használati utasítással együtt minden gyógyszertárban kapható.

### **Fülbaj.**

Ki sorolhatná fel mindazon okokat, mely a testet beteggé tehetik, és a melyeknek következtében valamely szerv beteg lehet, a mellett, hogy tulajdonképeni előidéző betegség nem áll fenn? Mennél nemesebb valamely szerv, annál pusztítóbb, annál nehezebben gyógyítható annak betegsége. Az emberi test legnemesebb részeinek egyike, a fül, és nagyon sokszor elveszithetjük hallásunkat betegség vagy szerencsétlen életmód által.

Itt a következő eset, a mint egy anya elmondja: „Gyerme kem skarlatban volt, ebből azonban teljesen kigyógyult. De ez idő óta soha sem volt teljesen egészséges. Majd ez, majd az bántja; de legnagyobb baja, hogy hallását elvesztette. A mivel gyógyítani akartuk, mind nem használt.”

E leányka tehát nincs kigyógyítva. Ha a skarlat minden következményeiből kigyógyítjuk, hallását is visszanyeri. Tehát nemcsak közvetlenül hallószervére, de az egész testre ki kell terjeszkednie a gyógyításnak.

A következő alkalmazások a lehető legjobb hatásúak lesznek:



1. Nedves ing, másfél óráig; 2. shawl másfél óráig, úgy hogy háromnegyed óra leteltével újból bemártuk; e másfél óra alatt mindkét lábat, bokától a lábikráig meleg vízbe mártott pólyába csavarjuk. 3. Az ágyból kikelve egész mosás, a fej hátsó részének és fülnek figyelmes, jó lemosásával, azután törülközés nélkül vissza az ágyba. 4. A fülekre és azok környékére, meleg vízbe mártott borogatás, 2 óra hosszat minden fél órában megújítva; 5. fej-pólya (lásd: a pólyáknál.)

Ez öt alkalmazással hosszabb ideig éljünk, naponként legalább egy alkalmazást használva. Nagyon jó hatású lesz még hetenként egy meleg zabszalma-fürdő, 25 percznyi tartammal, (28—30 R. fok) nyomában következő gyors lemosással, hogy a meleg el ne ernyessze a testet. És rendbe jön a test. A meleg borogatásokat a fülre még ezentul is folytathatjuk.

### Fülzugás.

Nagy fülzugása van valakinek, gyenge idegei, kezei és lábai reszketegségével, arczzsine sápadt, szemei beesvék. Volt már több orvosa. Egyik az állította, hogy idegei okozzák fülzugását, a másik elfojtott náthának tulajdonította, a harmadik dobhártyája beteg voltának stb.

Alkalmazásai: 1. Naponként 2—4 perczig vízben-járás utána meleg szobában, vagy, ha nincs hideg, a szabadban való mozgás. 2. Minden második éjjel az ágyból kikelve víz és eczet keverékével való mosdás. 3. Hetenként 2-szer, egy óra hosszat shawl. Így folytatva 2—3 hétig. Ha ezentul is szükséges valami, minden másodnap egy alkalmazza a vízben-járást és hetenként egyszer a mosást.

### Gyomorhajók.\*)

Szegény, mennyi mindent nem irnak rovásodra! A

Bár Kneipp lelkész ur, minden jót csak a tiszta víz használatától remél, daczára annak még ő maga sem zárkozott el annak kinyilvánításától, hogy az ásványvizek bizonyos betegségeknel nem mulasztják el a várt és remélt hatást. Így a **Mattoni-féle Giesshübli egészséges savanyu vize** egyike azoknak, mely különösen gyomorhajóknel biztos hatást eredményez. A Giesshübli savanyú víz, bő szénsav tartalmának köszönheti nagy hatását különösen gyomor hurut és hólyag hurutnál. A gyermekek számos bajainál pedig az orvosi gyakorlatban rég elismert specificum szerepel.

A fordító.

szív és az idegeken kívül te vagy legtöbbször a bűnbak! Száz embert kérdezhetsz, vajjon nem gyomorbeteg-e, és alig egy pár felel határozott nemmel. És pedig a legtöbb esetben olyan ártatlan a gyomor, mint a ma született gyermek és egészséges minden tekintetben. Példák igazolhatják ez állítást.

Amália egy egész évig mindent kihányt, a mit megevett; 3—4 evőkanálnyi tejen kívül semmi sem maradhatott meg benne. Több híres orvoshoz fordult segélyért. Utoljára a gyógyszerész kijelentette, hogy nincs már olyan szere, a mit meg nem kíséreltek volna nála.

A nélkül hogy megkérdeztek volna engem, odahozták egy kocsin a beteget lakásom elé. El nem küldhettem szegényeket. A szegény leány lesoványodott, beesett arczu, gyenge hangu volt. — Köhögni, azonban (a mi előttem a legfontosabb volt), nem köhögött, csak gyomorbaja volt; hogy adjak valamit gyomor betegsége elleni. Azonnal kijelentettem, hogy legyenek békében, ne okolják a gyomrot, egészen másutt fészkel a baj; gyomra még legegészségesebb. Nevettek is, bosszankodtak is, maga a beteg sem hitte, hogy józanul beszélek. Hanem előttem ez mindegy volt.

Mi adta e véleményét nekem?

A beteg nem köhögött, de száján át gázok tódultak ki. A gyomor és az altest a lehető legnagyobb mértékben be voltak töltve gázokkal. És ezt még a különben annyi türésre képes gyomor sem állhatja ki; kénytelen rendes működését, legalább jó részben megszüntetni. A baj még növekedett az által, hogy a bőr egészen száraz és minden kipárolgás lehetetlen volt.

Az alkalmazások sorrendje a következő volt: langyos alsó pólya, a felső test mosása rövid pólya, egész mosás, térd öntés (fél perczig), ujra alsó pólya, felső öntés, vízben térdelés (fél perczig) a gyomortájig, egész mosás, alsó és felső borogató-pólya. Minden fél nap egyikét ez alkalmazásoknak használta a beteg és e mellett naponként párszor nedveskövön való járást.

A langyos alsó pólyák segélyével a bőrt legelőször

is melegebbé és puhábbá akartam tenni, és azután az altestre és az egész testre hatni. Sikerült. 5 hét alatt a beteg egészséges lett.

Rózsa hosszú évek óta szenved gyomorbajban, néhány hónapja pedig gyomorgörcsökben. Sokszor kell ágyban feküdnie, és ha nagy erőfeszítéssel fennjárhat is, semmi munkát sem végezhet. Több orvos kijelentette, hogy semmi más baja nincs, mint rossz gyomra. A szegény szenvedő sok mindenféle szert használt már, folyékony és szilárd alakban.

Arcszíne nagyon ros, teste szinte csont és bőr csak. Alteste erősen felfúvódott, úgy hogy még ruhái is alkalmatlanok. Sokszor hány. Kezei és lábai mindig jéghidegek.

Ítéletem olyan volt, mint az előző esetben. A leányka alaposan elrontotta gyomrát, hogy hirtelen ment a hidegről, melegbe. A forró tűzhelytől a jégverembe és nem tudta, hogy védje meg magát az ártalmas befolyás ellen. E mellett senkije nem volt a kívül baját közölhette volna, míg végre baja, az altest nyomása, annyira megnőtt, hogy a gyomorból ugyszólván kiszorított minden ételt.

Az egész testre ható alkalmazásokon kívül, ez esetben még külön, az altestre ható alkalmazások is szükségesek voltak. Ezek sorrendje, mindennap egyet használva közülök a következő:

a spanyol köpeny (általánosan ható alkalmazás);

leforrázott szénavirág kötések az altestre, naponként 2 óráig;

a rövid pólya (feloldó és levezető alkalmazás);

alsó és felső borogató-pólya;

hideg egészmosások, minden éjjel kétszer az ágyból kikelve;

újra a spanyolköpeny.

Mellék alkalmazások gyanánt a nedves köveken, vagy nedves fűben való járás, olykor térd-öntések szolgáltak. 4 hét múlva a spanyolköpeny és rövid-pólya is elegendők voltak, felváltva használtan minden második nap. A betegnek e mellett gyakran kellett meztláb járnia. És egészséges lett, és egészséges máig is.

Frigyes kezdetben sok gyomorsavat hányt, később pedig mindent, a mit csak megevett vagy megivott. Semmi sem használt, és az orvos a bajt feladta.

A beteg nem volt épen rossz külsejű, mindössze arca mutatott némi öreges, sárgás színt. Sok szél tolúl fel gyomrából, a mint mondta és alteste dob módjára felfúvódott, és a mellett sokszor van heves főfájása. Ujra az alsó testtájak működés hiányával, elernyedettséggel van dolgunk. Innen a rendetlen székelés, a gázok meggyülemlett volta, gyomor és a fej nyomása.

A víz alkalmazása mellett 6 hét alatt meggyógyult.

Számtalan ilyen esetet tudnék még felsorolni; de legyen elég ennyi.

Azt én is határozottan állítom, hogy ha az ilyen bajokon nem segítünk, ha gyuladással állapotokkal karöltve járó gyomornyomást meg nem szüntetjük, okvetlenül gyomorfékely következik be, a mi aztán a félelmes rákos megbetegedéseket idézi elő.

De még itt is előfordulhat önáltatás és tévedés. Egy példát hozok fel erre: Egy családtag, így értesítettek engem, több szakember állítása szerint gyomorrákban szenved, és kérnek, mondjam meg, minő óvintézkedéseket kell tenniök, hogy a borzasztó baj a család többi tagjaira is ne ragadjon. Én elláttam őket utasításokkal, de egyuttal a betegnek adtam tanácsokat, melyek 4 hét alatt meggyógyították és a rákot megszüntették. Szerelmek voltak az egyszerű cziczkóró, üröm és zsályatheák és a rövid pólya, felváltva lábfürdőkkel.

Étkezés utáni congestiók, az ételek felbőfögése, különösen 2 órával az étkezés után és az egész délutánon át, minden 4—5 perczben megismétlődő tünetek voltak; ezenkívül rossz székelés, a belek nagyfokú ernyedettsége, erős, bűzös lábizzadás, — már 5—6 éve tartottak. Színe beteges, halvány, szemei szürkés-kék gyűrűktől övezvék, vér, természetes melegség kevés, emésztése és ennek következtében tápláltsága — rossz.

Az alkalmazásoknak következő hatásuaknak kell lenniök: 1. a kóros anyagokat feloldaniok, 2. a természetes meleget szaporítani, 3. a szervek erősbbítése útján jobb emésztést létrehozni.

**Alkalmazások:** 1. Meleg lábfürdő, 2—3-szor, míg a lábizzadás megszűnik, a kóros anyagoknak levezetésére. 2. Egész-mosások, mely a bőr kipárolgását emelik és egyúttal a természetes meleget növelik. 3. Felső és alsó-öntés.

Ez alkalmazásokat 8--10 napig kell folytatni, naponként kettőt használva közülök. Mint utókúra, az egész-mosás, felső és alsó borogató-pólya, vízben-térdelés, hát-öntés következnek 10 napig. Ezek után pedig félfürdők és egész-mosások. Ilyen módon 3—4 hét alatt az egész organismus rendbe jön. A teljes egészség helyreállítása és megszilárdítására azonban szükséges, még néhány hétig pár alkalmazást használni, pl. egy egész-mosást vagy felső és alsó-öntést.

Egy 64 éves asszonynak heves égései vannak gyomrában, felbőfőgései és hányása; ehhez gyakran járul láz és erős izzadás. A baj minden kezelés dacára növekszik. A legjobb hatást idézik elő: naponként kétszer 20—20 csepp üröm kis csésze meleg vízben; ehhez naponként egyszer, egy meleg alsó-borogató-pólya, egy óra hosszat; továbbá minden másodnap egy kétrébe hajtott, meleg vízbe mártott kendő az altestre kötve, egy óra hosszáig. Minden másodnap hamu és sóval kevert, 14 perczig tartó meleg lábfürdő.

Egy 40 éves egyén, gyakori gyomorfájások felől panaszkodott, altesti fájdalmak, étvágyhiány, savanyu felbőfőzés és elgyengülés. Különösen kezei és lábai voltak hidegek. Az alkalmazások következők voltak: 1. Minden reggel és minden este víz és eczet keverékével való bedörzsölése a mellnek és az altestnek. 2. Naponként 6—8 borókabogyó megevése. 3. Hetenként háromszor az ágyból kikelve egész mosás és törülközés nélkül vissza az ágyba; 14 nap alatt egészséges volt a beteg és a jóllét maradandóvá tételére elegendő a további időben a heti egyszeri egész-mosás.

Egy családanya panaszolja: Sohsem szabadulhatok altesti fájdalmaimtól; altestem fel van fuvódva és olykor annyira, hogy kinzó gyomornyomásaim vannak, gyomorsavat és ételanyagokat hányok. Fejem kábult, gyakran szédülök. Van nap, mikor minden félórában vizelnem kell, és újra mikor huszonnégy óra alatt egyszer. Három orvos mondta már, hogy gyomorhurutom van."

A beteg 4 hét alatt meggyógyult a következő módon: az első héten csak naponként 2 felső-öntést, 2 térdöntést és naponként egy csésze boróka és zsurló theát; a második héten naponként egy felső-öntés és egy térdöntést. Kétszer a hónaljtól lefelé terjedő pólyát, a harmadik héten egyszer a spanyol-köpenyt, háromszor ülőfürdőt és egyszer egy félfürdőt; a negyedik héten félfürdők, háromszor spanyol-köpeny, egyszer naponként vízbenjárás.

### **Gyomor és bélhurut.**

Egy 40 éves asszony, következő bajok felől panaszkodott:

„Baloldalamon, a bordák alatt mindig fáj, majd jobban, majd kevésbé, olykor alig elviselhetően. Épen így van a vizeléssel, olykor semmi sem távolodik el, s ha igen, akkor is folyton fáj. Néha anynyira kineznek fájdalmaim, hogy meghalni szeretnék. Majd annyira felfuvódott vagyok, hogy nem tudom, mi tevő legyek, nyakam megduzzad, hogy alig tudok beszélni. Sok mindenféle tanácsoltak már orvosok és nem orvosok is. Olykor enyhített egy vagy más, de újra visszatért a régi, kínzó baj.”

Négy hét alatt meg volt szabadítva bajától a következő alkalmazások segélyével:

1. Minden héten 4-szer leforrázott szénavirág, egy kendőben, melegen az altestre és a gyomorra kötve, másfél óráig;

2. Háromszor hetenként az ágyból kikelve, kevés sóval kevert vízzel egy perczig tartó egész mosás, és törülközés nélkül az ágyba vissza.

3. Minden nap egy csésze következő módon készített tea, három adagban véve be, 12 napig; 20 összetört boróka bogyó egy kis mezei-zsurlóval, 10 perczig forralva.

E tizenkét nap után a következő alkalmazások:

1. egyszer hetenként szénavirág kötés;
2. háromszor hetenként éjjel egész mosás és
3. kétszer hetenként fél perczig tartó félfürdő;
4. folyton inni a theát így folytatva 3 hétig.

Hogy az egészség maradandóvá váljék, elég ha hetenként 3 félfürdőt veszünk.

### **Gyomorfekély.**

Sokszori hányás, égés érzése a gyomorban stb. még nem határozott jelei a gyomorfekélynek. Hogy azonban ez is fenállhat, az sajnos, nagyon is sokszor fordul elő.

Ilyen betegek semmiesetre se vegyenek be semmi edző szert, sem sós, fűszeres ételt ne egyenek. Egyszerű étkek, még egyszerűbb italok, különösen a tejkúra a legjobb gyógyítószernek bizonyultak.

Különben pedig a külső kis fekélyeknél követett gyógyítási mód adja meg az utmutatást a belső fekélyekkel való elbánásra. Az ujjon könnyen gyógyíthatók egy kisebb daganatot hideg vizes borogatással. Miért ne gyógyulhatnak meg belső fekélyek is, ha hosszasabb időn át minden félórában egy kanál vizet veszünk be, vagy ha kipróbálható erejű gyógyfűvekből theát készítettünk és a szokott csésze helyett minden óra, vagy minden félórában egy evőkanállal veszünk be? Tegyük csak kísérletet ürömm-theával, vagy zsályával, vagy mind a kettővel egyszerre, keverten (felében).

Vagy egy késhegynyi aloëport oldjunk fel negyedliter vízben és ezt használjuk orvosló szer gyanánt, t. i. minden órában egy evőkanállal, de jól jegyezzük meg, hogy mindig csak egy-egy félnapig 2—3 napi szüneteléssel.

Kitűnő háziszser, s a mely még a legszegényebb embernek is rendelkezésére áll, a káposztalé. A savanyu káposzta leve a legrégebb bajokat is meggyógyítja. E célból keverjünk össze egy evőkanálnyit 6—8 kanál közönséges vízzel és minden órában vegyünk be ebből egy tele kanálnyit. Rendszerint jól hat és ha elmaradna is a hatás, nem árt. Mindenesetre tanácsosabb, mint egyik vagy másik méreg, mit ilyenkor rendelni szoktak.

A keskeny utifű theája sem megvetendő.

Külső alkalmazásként minden másodnap 2—4 rétből összehajtogatott vászonkendő borogatása az altestestre, 1—1½ óráig. A bemártáshoz az egyszerű viznél sokkal jobb a szénavirág, zsurló vagy fenyőgally-főzet.

Ha nagy, roszindulatu fekélyek képződtek a gyomorban, úgy nem lehet gyógyításra gondolnunk. A pusztítás munkája feltartóztatlanul halad tovább és az egész épület összeromlásával, a halállal végződik.

### **Gyomorgörcs.**

N ur gyakran meghűlt s ennek következtében gyomorfájást kapott ; a gázok meggyülemzése gyakran hányást idézett elő nála. Ha sok szél távolodott el tőle és erősen hányt, megkönnyebbedettnek érezte magát és jó étvágya volt. Hanem idővel baja növekedett és minden étkezés után annyira hevéssé vált, hogy szinte sikoltott a fájdalomtól. E mellett kezei és lábai jéghidegek voltak, és egész testében fázott.

A gyomor ily esetekben nem bűnös, és csak a légnak reá gyakorolt nyomása váltja ki a hányingert. De ez csak rövid időre enyhíti a bajt. Teljesen csak akkor gyógyul meg, ha az egész testben helyre van állítva az egyenletes meleg és a vér rendes keringése. Ezt úgy nyertük el, hogy a beteg az első nap háromszor víz és eczet keverékével jól megmosdott, illetve megmosták az ágyban és minden szárítkozás nélkül jól betakarták. Második nap ez csak kétszer harmadik nap csak egyszer. Ez eljárás elég mindazon esetekben, melyekben meghűlés által lázt és e mellett széltolulással egybekötött hányást szereztünk magunknak.

### **Gyomor-sav.**

Egy 45 éves nő, Krescentia beszéli : „Csaknem mindennap gyomorbajom van; időről, időre megszűnik, de rövid időn újra megjő; savanyu és keserű felbőfögéseim vannak és fölmelegedni soha sem tudok; mennél több savany, annál jobban fázom.“

Ez egyén nagyon szenvedő színben volt, nagyon sovány, vonásai beesettek, hőmérséke alacson. Itt bizonyosan vérszegénység lépett fel a rosz emésztés következtében.

A következőket rendeltem neki: „Öntsön forró vizet



szénavirágokra, tegye a leforrázott növényt kendőbe, vagy kis zsákba és a mily melegen csak elviselheti tegye ezt gyomortájára és altestére. Az egészre borítson kendőt és kösse meg ezzel, magán hagyva másfél óráig, s így tegyen 3 napon át. Ugyancsak három nap egymásután minden nap hamu és sóval kevert lábfürdőt vegyen, 14 perczig, majd minden harmadik és később minden negyedik nap. Mossa meg magát hetenként 3—4 szer az ágyból ki-  
kelve, a mosás után szárítkozás nélkül feküdjék vissza. Vegyen be naponként 2-szer 4—6 kanál ürömtheát, s éljen ekként tizennégy napig. A 14 nap után elég lesz hetenként egyszer egy lábfürdő és egyszeri mosás éjjel, vagy félfürdő.

### Göresök.

Egy beteghez hívtak. Egész testében reszketett a szenvedő, és össze vissza hánykolódott, beszélni nem volt képes; anyja mondta el, mi van vele:

„Lányomnak folyton rettentő fejfájásai vannak, mellén és gyomortáján kinzó nyomással; kezei és lábai mindig jéghidegek és tapadás izzadságtól fedvék; háromnegyed éve, hogy férjnél van, tiz hétig egészséges volt, ez idő után fokonként nőtt baja egész máig; enni nem tud, legfeljebb egy kanál húslevest vagy üres kávé. Minden, a mit az orvosok rendelnek, úgy szintén a befecskendezések is, mikkel álmát erőszakolják ki, csak rontólag hatnak reá “

E betegnek a következőket tanácsoltam:

Naponként kétszer hideg vízbe mártani lábait térdig, e mellett szivacsos vagy törülközővel mosni meg azokat. Mindjárt erre kezeit márisa hónaljig hideg vízbe és kezeit is mossa meg, azután meleg takarók alá a lábbal és a karokkal. Minden reggel és minden délután körülbelöl 12 kamilla-csöppet (lásd a gyógy-szerek-tárát,) vegyen be 6—8 kanállal meleg vízben. Időről-időre 3—4 kanál tejet, vagy maláta-kávéét igyék; e kettő, felváltva igen jó.

12 nap alatt annyira jobban lett e beteg, hogy a házi étkeket elviselte gyomra, étvágya megjött, görcsei elmúltak, mellén és gyomortáján érzett erős nyomása megszűnt; fejfájása eltűnt, kezei és lábai melegek voltak.

A további alkalmazások; minden második nap hideg vízbe mártani lábait, mint fent, hetenkint kétszer meleg lábfürdő hamu és sóval kevert vízben 14 perczig, és hetenkint egyszer az ágyból kikelve egész mosás, utána mindjárt vissza az ágyba, kamilla-csöppek helyett üröm és zsályacseppek, mindenkor 10—12 cseppet meleg vízben. Annyira lábra állította, hogy eljárhatott a templomba és a ház körül való munkákat is végezhetette és arra hogy továbbra is egészséges maradjon hetenként mindössze két hideg, egész mosást kellett alkalmaznia, félfürdők még jobb szolgálatot tennének

### **Gyuladás.** (Általános r.)

Egy gyermek látta, a mint anyja világot gyújtott, azon mesterkedett, hogy megkaparithasson olyan egy kis gyújtó; ő is tüzet akart élesztetni. Sikerült is, és a kis gonosztevő hatalmas tüzet csinált, a miben az egész ház elégett, minden benne levővel együtt.

Hány ezer ember fekszik künn a temetőben, kik ilyen kicsi tűz okozta nagy tűzvészben haltak el. Ezer állat pusztul el így évenként és még több ezer embert éri hasonló sors. És mily gyors ennek a lefolyása! Nyakad gyulad meg valahol. Véletlenül kis erős lég éri, a mi a fújtató szerepét viszi; feléleszti a tüzet, az erek új meg új égő anyagot szolgáltatnak és rövid néhány óra alatt gyuladásban áll a torok. Nem így van-e? Mi itt a teendő? Mit teszünk ha tűz van? Tüzet kiáltunk és mentjük, a mit tudunk. Aztán eltávolítunk a tűzvész helyéről mindent a mi tüzet foghatna, a mi a lángot táplálhatná, erre vízzel megyünk neki míg el nem oltjuk. Ez intést meg kell értenünk és kihasználnunk.

Ha a gyuladás lép fel, azon kell lennünk, hogy az egy helyre tóduló vért lehető gyorsan visszakerítsük.

Nem régebbe, éppen mikor elalvóban voltam meggyuladt a kályhában rakott fa. „Fatalis dolog!” gondoltam magamban; „míg ez a máglya leég és a lángja ropogása, pattogása megszűnik, a fél éjjeli nyugalom oda van.” Szomszédom okosabb volt „Már én csak inkább nyugal-

mat akarok“ mormogá és — hasábot, hasáb után vett ki, noha már pattogott a tűz. És kialudt a tűz. A mi nagyon természetesen érthető dolog.

Hanem térjünk vissza a torokgyuladáshoz! Tapintsuk meg ilyenkor a lábakat! Legtöbbször jéghidegek azok. A vér mintegy elszökött azokból, hogy a gyulladás felé siessen. A lábakat eczetes vízbe mártott kendőkbe kell burkolni, és mindjárt melegké válnak. A láb-pólya lefelé szivja a vért és elvonja a tüztől a tüzfogó anyagokat. Ezután igyekeznünk kell az altest felé téríteni el a vért! Ez a hasonló módon megnedvesített az altestre alkalmazott borogatás útján sikerül. Ezt, a hányszor megmelegedik ujonnan be kell mártanunk! Ez, alkalmazás még több könnyed gyulladás anyagot von el. És most aztán magát a nyakat is kezelhetjük, a tűz tulajdonképeni fészket. Mártsunk egy kendőt jéghideg vízbe és burkoljuk ebbe a nyakat, de nem engedjük tulságos meleggé válni a kendőt,\*) ujtsuk meg, azaz mártsuk be újból, ha már meleg!

Ha a forróságot nőni engedjük, még több meleg fejlődik ki a torokban és a torok körül és minden vér oda tódul. A ki ezt megérti, az jól fogja tudni ápolni magát. Ő érzi majd legjobban honnan távozott a hőség, mikor kell a pólyát vagy a borogatást megújítani. És e szerint alkalmazza és ismétli meg a vizkurát. A hő foka az egyes alkalmazások szükséges voltának mutatója, az időmérő.

### **Gyuladása a nemesebb testrészeknek:**

tüdőnek-, mellhártya, hashártya- és az altestnek

Margit ágyban fekvő beteg Heves, száraz köhögése van, hányási ingere és forrósága óráról órára növekszik, mellét és egyik oldalát erős szurás kinozza. Az orvótüdőgyulladás beálltát constatalja. Hogy segíthetünk a

\*) 35 éves gyakorlatom erősíti meg ez állítás igaz voltát. Kik a Priesnitz-féle borogatást egész éjjel át magukon hagyják, reggel javulás helyett csak rosszabodást éreznek. »Nem volt jól bekötve« ezzel szokták a dolgot mentetgetni. Nem ez, sokkal mélyebben keresendő oka van annak. Közelebbit a »nyakpólyánál« irtakban.

beteg? Minden gyermek tudja, hogy a szivacs rendkívül sok vizet képes felszívni és magában tartani. Nincsenek olyan szerünk, mely a hőséget is felszívja ily módon és magában tartsa? Van és nem kell azért messzire fáradsunk. Mindenki ismeri a túró-t. \*) Ezt a savóval finom kenőcskése keverjük, késfoknyi vastagon vászonra kenjük és a vászon-darabot a nyílamló, égetőn fájdalmas oldalra tesszük, mint a mely irányban a tüdőgyulladás terjedni akar. Egyetlen szert sem ismerek, mely jobban kiszívni tudná a hőséget. A legnagyobb fokú forróságot is csillapítja, sőt egészen lelohasztja az ilyen, naponként 2—4-szer (a hőség foka szerint) megújított tapasz. Sokat ismerek, kik főként tüdőgyulladásnál tisztán ez annyira egyszerű szernek köszönhetik életüket.

Belsőleg, félnaponként, egy kanál saláta-olajat vegyen a beteg, hűsítőül.

Ha e két szer nem elég, azaz, ha a hőség nem csökken, következhetnek a víz-alkalmazások. Az alsó polyát alkalmazzuk naponként kétszer. Az ilyenkor mindig szükséges takaró burkokról nem akarok e helyen újból szólni. Az alkalmazások leírásánál nézzünk ez után. Lehet a lábakat is körülcsvarni vízbe (eczetes víz csak jó lehet,) mártott kendőkkel, ezt az alsó-pólya helyett, s ezt megújítanunk, a hányszor a hányszor a kendők megmelegszenek. A kendők helyett nedves harisnyákat is huzhatunk, ezek fölé burok gyanánt, szárazakat öltve.

Ha a beteg Margit 3—5 napig alkalmazza a tapaszt, mindjárt a betegség kezdetekor, 6—7, legfeljebb 9—10 nap alatt meggyógyulhat.

A mint a tüdők, úgy más nemesebb testrészek is meglobosodhatnak. A mellhártya-, hashártya-, s az altest, valamint más részek gyulladásainak általános szabály: a vér levezetése, azaz. helyes elosztása, a gyulladásos rész hűsítése, t. i. a forróság megszüntetése a hideg hatása által.

Éjféltkor hívtak egy beteghez. Már nem tudott lélekezni. Köhögés és nagyfokú hányási inger kínozták. Mel-

\*) Az eredeti német megnevezés alatt inkább zsendiczét értetnénk. Miután itt a megaludt tejből képződött savós túróról van szó, az egyszerűbb és nálunk általánosan ismert nevet használtam.

A fordító.

lében, különösen az egyik oldalon kinos nyílamlásról panaszkodott; egész teste ég. Nem készítettem elő a halálra a beteget, az utolsó szentség feladása által, a mint azt hozzá tartozói várták, hanem az alsó-pólyát alkalmaztattam rá és a turó-tapaszt. Belsőleg saláta-olajat adtam neki 6 nap múlva a halálos beteg meggyógyult.

Ha valaki tüdőgyuladásban, vagy más belő-gyuladásban meghal, a mi belsejében végbe ment, azt külsője mutatja nekünk. Bizonyosan látott már mindenki kis keléseket, karbunkulusnak hívják közönségesen a karon, lábon, háton stb. — Hogy támadnak ezek? A hol ilyen daganat képződik, először pirosság támad és belső égetést érzünk. A daganat növekszik, és egy idő múlva minden kis kelés tetején kémelkedő fehér pontot vehetünk észre. Erre azt szokták mondani: megérett és felvágják vagy kinyomják. Genyes romlott vér jó ki belőle. És minden jól van!

Ilyen kis „vérkelés“ sokszor nagyon fájdalmas, „minden tagjában“ érzi a szenvedő. Ez a legcsalhatatlanabb jele, hogy az egész test együtt szenved a megtámadott taggal, a miből az következik, hogy az egész testnek javára szolgál, ha az ilyen bajt jól kigyógyítjuk, míg elhanyagolása az egész testen megbosszulja magát.

Ha ilyen nagyobb szerű kelés ki nem fejlődik „nem érik meg“, azaz nem akar felfakadni, kékes, barnás színezetűvé válik a beteg hely. A vér mérgessé válik e helyen, mintha kigyóméreg jutott volna belé és ha fel nem tartóztatjuk abban, hogy az egészséges vért is megmérgezze, halálos vérmérgezés áll be. Épen ilyen a belő-gyuladások lefolyása is. Csakhogy a mérgezés a nemesebb szerveken még gyorsabb, még veszesebb és borzasztóbb. „Meghalt vérmérgezésben,“ borzasztó kinokat jelent e mindennapi szólásmód.

Márton, egy szép, erős férfi heves lázba esik. Először rettentő hideg rázza. Feje oly forró, hogy az orvos agyvelőgyuladásra gondol. Egész belseje lángban áll: a forró lehellet mutatja, a bent mindent szénné égető tüzet. A baj előjelei fejtájás, levertség, bágyadtság és fázás volt. A lázon kívül azonban egyetlen meghatározott helyen sem érez fájdalmat a beteg. 10 nap múlva hulla volt a viruló,

erős ember. A bonczolás kimutatta, hogy agyának nem volt baja és hogy tüdőgyulladás ölte meg.

„Hogyan kezelte volna ön ez esetet“ kérdezték tőlem. Mindenek előtt egy megjegyzést! Ez eset napnál világosabban mutatja, mennyire csalhat a diagnózis. A tüdőgyuladásnál csaknem rendszerint nyilamlás, égető érzés a tüdőtájon, köhögés és hányásinger vannak jelen. A mi betegünk mindezekből nem érzett semmit. Már alattomban sokkal nagyobb pusztítást vitt végbe a tűz, hogysem a beteg határozottan megjelölhetett volna egy helyet, a mi különösen fáj. Alapelvem szerint a hol tűz van, ott oltok. Tűz van az egész testben: oltom az egészet. Talán urrá lehettek a tűz felett, — de minden esetre mérséklem azt és e közben van időm kissé gondolkozni.

Ez esetben 3—4 óráig minden félórában megmosattam volna a beteg hátát, mellét és altestét. Mérsékeltem volna a tűz hevét. Azután felső és alsó borogató-pólyákkal folytattam volna tovább az oltást, az alsó-borogató-pólyát sokrétbe hajtogatottan alkalmazva, e mellett nedves harisnyákat huzattam volna fel a betegekkel, minden órában megújítva ez utóbbiakat. Ha a betegnek különben egészséges tüdeje volt, mint ez esetünkben valószínű, miután a tüdőgyulladás legmagasabb stádiumában sem érzett fájdalmat, — akkor emberileg szólva, — ha t. i. isten bölcsége is azt akarta volna, — okvetlenül megmenthettem volna ilyen eljárás mellett.

### **Hang elvesztése.**

Hangunk annyira fontos mi reánk, emberekre nézve, hogy beszélhetünk felőle kissé részletesebben is.

Az életben gyakran megesik, hogy a hang részben vagy egészen elvesz. Sokszor semmi okát sem tudjuk. Vannak, a kik még beszélnek rekedten, mások azonban kénytelen a tollat, papírt venni igénybe.

Körülbelül 17 éve egy lelkes jött hozzám, ki rég ideje hordta magával a papírt és czeruzát, hogy leírja, a mit másnak értésére akart adni. Tökéletesen képtelen

volt lelkészi hivatásának meg felelni. Keresett már segítsége százfelé. Kapott torokvizet, delejezték, villamozták, köpölyözték, 14-szer égették ki pokolkővel a torkát, úgy hogy egy orvos odanyílalkozott, hogy hangját többé vissza nem nyeri; olyan sebeket stb. okozott a pokolkő. Mikor semmi sem segített és orvosa már nem volt, a hideg víz lett az a gyógyszer, a minék a lelkész Isten után, hangját köszönhette. Külsőleg teljesen egészségesnek látszott e pap. Arcszíne azonban nem volt üde, inkább szomorú és beteges. Testében semmi különös fájdalmat nem érzett, csak hangja nem volt. Hogy válhat használhatatlanná a beszélőszerv, ha sem megsértve nincs, sem valami más fájdalom nincs jelen. Ha valakinek kendőt kötök szája elé, ezzel nem sértem meg beszélő szervét és beszélni az illető még sem tud. Ostobaság lenne a torokban keresni a bajt. Le kell vennem a kendőt és a beszéd megindulhat. A beszélőszervek egészségesek, de különböző behatások mintegy költelések hátráltatják a beszédet. Minő behatások ezek?

A völgyön keresztül folyó patakot pajkos, pásztorfiúk iszapgáttal zárják el, a mi megakadályozza a víz rendes folyását. Ki kell térnie medréből jobbra-balra, mellékutakat, mélyedéseket kell keresnie, melyben tovább fut vagy megáll. Épen ez történik az emberi szervezetben is. Ha benézhetnénk e sokéru folyamrendszerbe, sok ilyen gátat pillantathatnánk meg. A következmények: vértorlódások és nyálkahártya-földuzzadás. — De térjünk vissza, néma lelkészünkhöz! Az első felső-öntés felismerhetővé tette előttem a nagy torlódásokat és daganatképződéseket. Ezek voltak a gonosztétvők, mind megannyi bilincsei a beszélőszerveknek, a hangszalagoknak. E torlódásokat feloldó és levezető vízalkalmazásokkal távolítottam el. Mint feloldó alkalmazás első helyen áll a fe-j-g-ő-z. Izzadásba hozza az egész felső testet.

Egy hideg leöntés közvetlenül utána elmossa a feloldottat és erősíti a természetet. Miután a beteg meg lehetőszen testes és ilyen személyeknél rendszerint nagy a véráramlás fölfelé, a vért láb-g-ő-z-zel és erre következő hideg leöntéssel kell levezetni. E két alkalmazás (melyek ese-

tünkben összetartoznak) hetenként egyszer, ha a test nagy, kétszer is használható.

A második alkalmazás, mely hasonló módon hat az egész testre, a spanyol-köpeny. E mellett hideg fürdők (1—2 hetenként, legfőlebb egy percznyi tartammal), félfürdők (a gyomortájig) a felső test erős lemosásával; a fürdőt jól helyettesíti egy felső és egy alsó öntés. Ezen alkalmazások pontos használata, szabályozott életmóddal egybekötve — nem sok ülés, mozgás a szabadban, kis kézi munkák — mindent jóvá tett. Az egész gép újra megújult és a hang kerekcskéje minden ecsetelés, égetés és villamozás nélkül is régi kitűnő állapotában mozgott. Senki el nem hitte, hogy e pap visszanyerheti hangját. 6 hét alatt teljesen helyre volt állítva és még ma is, mikor ennek 17 éve, hangja oly érczes és teljes, hogy hallani szinte jól esik.

Egy tanító, ki férfikora legszebb éveit élte már háromnegyed éve nem élhetett hivatásának; hiányzott a hangja. Előbb a közelben levő orvosoknál keresett segítséget, majd neves specialistákhoz fordult. Hetekig tartó belelélezések, villamozások stb. után kijelentették előtte, hogy hangszalagai minden ruganyosságukat elvesztették. És mivel hiábavaló minden beavatkozás, nincs hátra egyéb, mint várni mívé alakul a dolog magától, — s neki pedig legalább egy évet minden foglalkozástól menten, pihentetnie kell beszélő szervét. Ez sok volt, s a beteg a vizkurához fordult. 6 nap alatt újra meg volt hangja. 6 hét alatt pedig oly teljes és erőssé vált e hang, mint valaha legszebb éveiben. — Ez  $4\frac{1}{4}$  év előtt volt, és nem kell félnie, hangja nem vész el többé. S erre a kérdésre: miben volt itt a hiba? ime feleletem. A patiens kissé beteges színű volt ugyan, de egészben egészséges. Volt azonban valami, a mi feltűnhetett volna, ugyanis a meglehetősen szép természetű ur, fejét kissé előreahajtva hordta. Étvágya jó volt, testi ereje teljes; egyedül hangszalagait gondozta volna mostohául a természet? Ez lehetetlen. Amaz állításom, hogy nesztélő szerveinek semmi hibája nincs, valósággal sértette ezt az urat és abbéli eljárásom, hogy még csak bele sem tekintettem torkába, csaknem minden hitét elvette. Én azonban megakartam neki mutatni, hogy torkának



semmi baja sincs, és arra semmit sem akarok hatni közvetlenül. Hol gyökerezett a baj? Fen a lapoczkák felső oldalán, keresztben a hason, a hetedik nyakcsigolya mindkét oldalán kis kiemelkedései voltak ez urnak, mint valami kis párnák. A ki azonban nem kereste volna ezeket, nem akadt volna rájuk. Ezek kissé befelé nyomultak és nyomták a beszélő szerveket. A még fiatal ember erős lehűtéseket kapott; a shawl, a félfürdő és végül a spanyol köpeny voltak alkalmazásai. Később elegendő volt félfürdő a felső test mosásával. A víztől való irtózás a víz iránt való vágyódásnak engedett helyet. Egy hét sem mult el többé alkalmazások nélkül, mik erősen, üdén tartották. Mily gyakran van alkalmam ezt hallani: „Most már magam tudom, mily jó hatásuk az alkalmazások, míg élek el nem hagyom többé azokat.“

N. grófnő, 15 éves, beszéli: Két év előtt diphteritisem volt, s fájásaim voltak. Nehány hét múlva egy csaknem forró fürdő után elvesztettem hangom, úgy, hogy írni voltam kénytelen azt, a mit mással közölni akartam. Szülőim a legelső orvosokat keresték fel. Hónapokig kellett belélekezéseket végezni, különböző ásvány szereket szednem; villamoztak sok héten át minden nap; nadályokat raktak fel nyakamra, hogy sokszor elájultam. Alig tudok e kínzásokra borzadás nélkül gondolni. Így folyt ez két évig, s ez idő elmúltával az orvosok kijelentették, hogy hangom örökre elvesztettem. Mit érzek és mit szenvedek? Az egész éven át egy óráig sem voltak lábaim melegek, kezeim, fejem jéghidegek. Hónapok óta semmi módon sem tudok felmelegedni. Nem ehetek, nem ihatok. A mit eszem, kinez, 15 éves vagyok még csak, deszerencsétlenebb teremtményt magamnál nem ismerek.“

Hogy e szegény gyermek félt a hideg víztől, könnyen gondolható. A szülők sem voltak nagyon mellette, hisz gyermekük anélkül is „fázott.“ Csak egy lélek könyörült meg a szájalomra méltó teremtesen. Ez rábeszélte, hogy a vízzel éljen. En biztosítottam, hogy beszélő szerveinek semmi hibájuk nincs és rövid idő alatt visszanyeri hangját. Itt első sorban a rendkívül elcsigázott, szinte rommá tett testet kellett újra életre hozni és megerősíteni. Mihelyt a testi erő visszatér, a hang nem várat sokáig magára.

A lányka a legnagyobb mértékű vérszegénységben szenved, ezt mutatja az egész test hidegsége, csak a mel- len volt némi nyoma a melegnek. Be kell pólyázni, hogy vérképződés és rendes keringés álljon be. Egyszerű ételmezés mellett naponként két, három- szor karjait könyökig, lábait bókáig vízbe kell mártania, vagy a mi még jobb nedves fűben vagy nedves köveken meztláb járnia. Bármily ész- szerűtlenek lássék is ez némelyek előtt, ez a legjobb szer újra meleget kelteni a vérszegény végtagokban, a félig meghalt természetben. Épen így lehetséges csak ez. És éppen ez okból naponként egy-kétszer a betegnek hátát, mellét és altestét erősen le kell mosnia hinek vízzel. Az első kísérlet önmeggyőződésbe kerül, a meleg lassú megjöttével, megjött a bátorság is. A beteg egy lé- péssel tovább ment. Lábait mélyebben merítette a vízbe és karjait tovább tartotta a nedves elemben. A félpercből egész percz lett. Körülbelöl 8—10 napig tartottak e gya- korlatok. Utánuk enyhe térd és felsőöntések követ- keztek egy-egy alkalmazás minden második — negyedik napon — délelőt, az egyik, délután a másik. Ez alkaj- mazásokat 14 napig használta. Majd, ez idő után, napon- ként (a gyomortájig érő) félfürdő egy percnyi tartammal és egy felső öntés. Az alkalmazások időben való elosztása az előbbeni maradt. A mi az ételmezést illeti, az a leg- könnyebben emészthető a vér és nedvek képződésére al- kalmas anyagokból állt: egyszerű hamisítatlan az, erős fűszerektől el nem rontott házi ételekkől. A legjobb ital a tej, kevés sör. És patiensünk ereje és hangja visszatért. A fent irt gyakorlatokat, hogy hatá- suk maradandóvá válják, még folytatta egy ideig. Különben egyik a másik után maradhat el a testi erő növekedtével.

Egy 16 éves leány minden látható ok nélkül elvesztette hangját és nagy rekedtsége folytán csak a leg- nagyobb megerőltetés mellett értethette meg magát. Orvo- sokhoz fordult, azok rendelték is, de az nem használt. A leányka jó étvágya mellett viruló külsejű volt, feje szép, kerek, a rövid nyak kissé nagyon is vastag. Észrevehető volt, hogy a lélekzés kissé nehezen ment. Lábai mindig hidegek voltak. 6 hét alatt teljesen meg volt gyógyítva.

Mely alkalmazások útján? Viruló színé, telt, meleg feje és hideg lábai világosan mutatták, hogy a vér erősen tolul felfelé. Innen a felső testrészek erősebb kifejlődése, talán vértorlódások is. A gyógyításnál első sorban egyenletes testi melegről kellett gondoskodni. A leány naponként 2—3 hideg lábfürdőt vett, legfeljebb egy percnyi időig, utána következő szabadban való mozgással, e mellett szorgalmasan sétált mezitláb a harmat vagy esőnedvesítette fűvön vagy nedves köveken. A torlódások feloldására a spanyol köpeny szolgált, második és harmadik héten, minden másod vagy harmadnap, később hetenként 1-szer alkalmaztam. 14 nap múlva erősítés céljából hetenként egy félfürdőt vettem a felső test lemosásával (1 perc). Eppoly célból alkalmaztam a felső és alsó-öntést. A meleg képzése volt tehát az első cél, a felesleges anyagok feloldása és levezetése a második, a természetes erők visszaállítása a gyógyítás harmadik része. A test visszanyerte erejét, a hang tisztává és csengővé vált, tisztábbá mint azelőtt és szinte különösen alkalmassá az énekekre, mit a lányka azelőtt gyakorolni szokott.

## H á l y o g,

lásd »Szem-hályog« alatt.

### Hasmenés.

Egy 48 éves férfi a következőket adja elő: hasmenésem van; ma kétszer volt székleetélem, — most utazom; otthon olykor hatszor van székülésem. Bajom körülbelül  $\frac{3}{4}$  éve van meg. A férfi jól táplált külsejű volt, nem épen sovány, sem kövér és egészséges színű.

Rendelés 1. Minden reggel és délután felső-öntés, 2. Reggelenként két vízben (állás) járás és délután térd-öntés.

A kezelés eredménye az volt, hogy beteg első székletétele 5 nap múlva következett be. Naponta 6—8 borókabogyón kívül semmit sem vett be. Ez a szokott gyógyítás, módoktól annyira eltérő kezelés miatt használt ez esetben kérdezhetné az olvasó. A felelet ez: a férfi élénk színű, szemű, jó erőben levő volt. Ez állapotban a benne még meglevő természetes meleget a víz használása csak fokozta

és e fokozott testi melegség legyőzte a belső bajt. Itt csak a közmondás igazolódott: „a hivatlan vendéget maga a gazda űzi ki.”

További kezelési módul ajánlom, a hetenként 2—3-szor vett félfürdőt és ugyannyiszor alkalmazott fej és térdöntést.

### **Hátgerincz.**

Egy magasrangu tisztnek kocsizás közben hátgerinczének egy csigolyája benyomódott, és az orvosok állítása szerint gerinczvelőjét nagyon megsértette, úgy hogy irtózatos fájdalmakat kellett szenvednie, és állapota alig elviselhetővé vált. Kedélyét azonban, még testénél is jobban megtámadta a baj. A leghiresebb orvosokat kereste fel, de segítséget schol nem talált; egy értelmüleg azt adt k tudtára, hogy a sorvadás várja. Ily lélekállapotban keresett fel engem. 6 hét alatt meggyógyult, és még ma is jó egészségnek örvend, bár több, mint huszonöt év telt el a gyógyulás óta. Kedélyi baja is tökéletesen elmúlt azóta

Hogy mily alkalmazásokat használtunk, nem tudom már pontosan megmondani. De ha ily bajod találna lenni kedves olvasóm, a következőket tanácslom: Használd hetenként háromszor a spanyol-köpenyt; háromszor hetenként végy félfürdőt, a felső test lemosásával és kétszer felső- és alsóöntést! Folytasd akként több hétig, de pontosan! Az egész szervezet meg fog erősödni és a sérülés okozta bajok egymásután mulnak majd el. A benyomódott csigolya is épen ugy belecsontosodik helyzetébe, mint bármily más csonttöréskor a csont. Még egyszer ismétlem, ha a test egyik része beteg, az egész megérzi, részt vcsz c rész fájdalmában. A tóba dobott kő az egész tó felszínét megháborítja. Ilyen kő a benyomott csigolya

Kitünő utmutatásunk van ebben arra nézve, hogy gyógyító eljárásunk milyen legyen. Az egész testre kell hatnunk; az egész erősödjék, hogy az egészséges részek a beteg részeket segítsék, hisz szerveink a legbensőbb összeköttetésben állnak egymással, mint egy család egymást szerető tagjai.

## Himlő.

A mi a sarlach kicsiben, az a himlő nagyobb mértékben. Már a sarlach is mérges; de a himlő annál is inkább, akár fehér — akár fekete himlő. A gyógykezelés minden esetben ugyanaz marad. Általánosan azt mondják, hogy ha a himlő kiütés alakjában nem jelentkezik, az illetőnek el kell pusztulnia. A legjobb és a leggondosabb eljárás ennek következtében az, ha a himlőanyagot lehetőleg a bőr felszínére hozzuk: még pedig két oknál fogva.

1. Belső mérgezés nem jöhet létre és a kórányagot könnyebben lehet elvezetni.

Hat, fehér himlőben megbetegedett egyén oly módon gyógyult meg, hogy mindannyiszor megmosták őket, ahányszor a hőség nagy fokot ért el és a szorongás csaknem elviselhetlenné lett.

Kezdetben ez minden órában szükséges volt, később két óránként, majd naponta már csak kétszer-háromszor. Hét nap múlva a hat beteg egészen felgyógyult. A betegek csaknem semmit sem ettek, a mi tulajdonképen a legjobb, annál többet ittak azonban, ami nem ártalmas, ha kis adagokban többször egymásután történik. Ha sokat isznak egyszerre, ez nem oltja a szomjúságot alaposan; de növeli a szorongást.

Gyakran magam is csodálkoztam azon, hogy pusztán az egyszerű mosás által a himlő a bőr felszínén megjelent kis, hegyes kiemelkedésnek alakjában, hasonlóan a vízből kinéző békákhoz.

Minden félelem nélkül végezhetjük a mosásokat. Minél többször és minél pontosabban történnek ezek, annál gyorsabban fejlődnek ki a kis hólyagok, annál hamarabb vezetjük ki a mérges anyagot a testből. Még mielőtt a daganatok kifejlődhetnének úgyszólván, lemoszuk a betegséget a testről.

Még egyet: Nem szabad a betegtől a friss levegőt elzárni, mint azt ezelőtt tették. Mindég legyen egy állandó kis nyílás, hol a levegő be hatolhasson.

A mosást lehető rövid idő alatt kell végezni (legfőlebb egy percz). Ily módon felnőtteknél ép oly könnyen gyógyítható a himlő, mint gyermekeknél a

sarlach esetén. Meg kell jegyezni, hogy a legenyhébb alkalmazás a legjobb.

Négy embernek ugyanoly himlője volt, mint az előbbieknél. Ezeket úgy gyógyították, hogy a mosások helyett naponta kétszer-háromszor nedves inget adtak rájuk, a mely eljárást különben a spanyolköpeny használása pótolhatott volna. Az inget egy óra múlva le vették róluk és csak akkor adták ismét rájuk, midőn a forróság és szorongás nagy volt. Az utolsó napokban legfeljebb kétszer kellett ezt ismételni. Nyolcz nap múlva nem csak, hogy a betegség egészen elmúlt, hanem a himlőhelyeknek nyomát sem látták, a mely néha anynyira elrutítja az arcot.

Frigyes halálosan fáradt minden tagjában, nem járhat, színe ijesztő. Heves főfájása van, kellemetlen rosszullét bántja; a mellén erős nyomást érez. Orvosért küldenek, a ki a himlő jeleit constatálja. A himlő kifejlődéséhez azonban még három nap szükséges. Hashajtó semmi esetre sem ártalmas, más szert azonban egyelőre használni nem lehet. Frigyes azonban ezzel nem volt megelégedve és mivel már hallott a víznek jótékony hatásáról, egy kád vizet tétetett ágya mellé, óránként bemegy a vízbe, goromba törülközővel jól megdörögli testét. A fürdés azonban sohasem tart egy percznél tovább. 18 óra alatt a beteg 18-szor fürdött.

Még mielőtt az orvos megérkezett volna, Frigyes teljesen felgyógyult. Betegsége alatt semmit sem evett, s csak vizet ivott.

Nem régen hallottam, hogy egy barátom 4 embert, kiknek nagy lázuk volt, és miért méltán lehetet félni, hogy himlőbe esnek, gyógyított meg az említett módon rövid idő alatt.

Ha valamely helységben fellép a himlő, sarlach vagy kiütéscs-betegség, ne késsenek a fent említett gyógykezelést azonnal igénybe venni. Azon eljárás, midőn figyelnek a betegség lassu fejlődésére, midőn várnak, hogy mi is lesz tulajdonképen a betegségből, határozottan helytelen. A tűz elharapódzik és felemészti az erőket. A ki azonnal hozzáfog a tűz eloltásához, annak van a legkönnyebb dolga. Rövid idő múlva már elkésve jöhet a segítség.

Mihelyt a beteg, legyen az gyermek vagy felnőtt, panaszkodik, hogy fejfájása, székszorulása van, nehezen lélezkedik, köhög, mindez azt mutatja, hogy itt van az a idő, midőn a gyógyítás ideje elérkezett. Azon esetben, ha az ember tévedne is a betegség meghatározásában, az utóbbi gyógymód nem lehet ártalmas.

E helyt a következő regulákat ismétlem:

A mosásokat rövid idő alatt kell végezni és a beteg egész teste mosandó.

A letakarás (a külső levegő elzárása) a rendelés szerint gondosan és ne igen sokszor történjék. Tiszta és friss levegőről azonban gondoskodni kell (szellőztetés), csupán arra kell ügyelni, hogy a levegő ne egyenesen a beteg szeme közé menjen. Ha a gyengeség vagy a forróság erősödne, a mosást ismételni kell.

Soha sem kell a beteget, különösen a súlyos betegségben szenvedőket, kényszeríteni hogy egyenek. A gyomor munka képessége az éhségben nyilvánul. Az olyan ételeket, a melyek megevésére a beteget kényszerítették, a gyomor nem emészt fel. Csak teher az illetőnek, a felgyógyulást késlelteti és rendszerint ez okozza a betegségbe való vissza esést.

Mily ostobaságot követnek el erre vonatkozólag, rendszeren tudatlanságból; különösen a vidéken. A barátok meglátogatják a beteget és nagy buzgalommal és ez esetben rossz hatással levő jóakarattal kényszerítik az illetőt az evésre, ivásra. Édességet hoznak a betegnek, a mely ezen állapotban a méreg hatásával egyenlő. Szóval: hihetetlen ostobaságot követnek el és ártanak az egészségnek.

Ha étvágy jelentkezik, adjanak a betegnek kevés, egyszerű könnyen emészthető (sós és fűszeres eledelt soha) ételt; annyit soha, hogy a beteg egészen jólakjék. Ajánlom a jól befőtt gyümölcsöt; vizet kevés borral; vizet tejjel és később tiszta tejet, cukrászdából kerülő dolgoktól óvakodni kell.

Némely helyen már használták a víz-gyógyítást, himlő, epidemia esetén; sok esetben azonban helytelenül és elíjesztő módon. Kíváncos volna, hogy a vízzel való gyógyítás mentül elterjedtebb, a gyakorlatban pedig enyhébb és könnyebb legyen; sok embert lehetne ezen módon a

halál torkából kimenteni. Eddigi tapasztalataim alapján állíthatom, hogy egy himlő-beteg sem, ha annak a himlőn kívül más baja nincs, (kevés esetet véve ki), nem pusztul el ebben a betegségben. Akárhányszor olvasom, hogy ezen járvány, jobban mondva a vele járó láz, évenként száz ezreket pusztít el; mély fájdalom fog el. Az oltó anyag kéznél van, de gyakran egy cseppet sem használnak belőle a forróság csökkentésére. Bár csak általánosan elismernék a víz gyógyító hatását.

A himlőnek vízzel való gyógyításának azon specialis előnye is meg van, hogy a mérges anyag nem hatol mélyebbre, miből következik, hogy a beteg soha sem lesz himlőhelyes.

A mosásokat, melyeket a fentebbi esetben ajánlottam helyettesíthető a spanyol köpeny által, melyet naponta kétszer és ha a forróság igen nagy, háromszor kap a beteg, mely 1—1½ óráig van rajta. Nem szabad elmulasztani a köpenyt minden használás után gondosan kimosni, miután az mindig mérges anyagot tartalmaz.

E gyógyítás módja továbbá abban áll, hogy a beteg mellére és hátára, midőn az ágyban fekszik goromba vízbe mártott, kétrét összehajtott lepedőfelét kell tenni felsőborogatás (Oberaufschläger) alakjában. Ezután pedig ugyan ily módon alsóborogatás alakjában (Unteraufschläger). Nagy forróság esetében ezen eljárás napjában 2—3-szor követendő.

### **Hólyagbajok, idegesek.**

Egy tanító a következőket mondja el: Betegségemet az orvosok „a hólyag és az altest izgult állapotá”-nak nevezik. Körülbelül 15 év óta nehezen vizelek, hol jobban, hol kevésbbé. Ezen tavasz beálltával a betegség különösen magas fokra hágott. Megesett, hogy egy éjszaka 15—20-szor kellett nagy szorulások között viselni. A bő vizeletben sok sókristály volt található, később nyálkássá lett. Azonkívül heves székszorulásom, felpuffadásom volt, gyakran, különösen esténként, erős megrázkódást az altestben, hideglelssel egybekötve és a lábak ideges rángatózását éreztem. A teljes álmatlanság és étvágytalanság nagyon elgyengített.



A gyógymód a következő volt:

1. Minden este egész mosás ;
2. Egyik napon rövid takaró, másik napon meleg sos vizbe mártott ing öltendő ;
3. Naponta egy csésze sikár-thea, a melyben 20 szem fenyő-mag oldódott. Így 3 hétig.

Rövid idő alatt megjött a beteg étvágya, tudott aludni és egyik baj a másik után távozott. Csupán gyengeség és lábfájdalom maradt vissza. Ez ellen a következőket használta :

1. reggel főzuhany ;
2. délután térdzuhany ;
3. hébe-korba félfürdő.

A megmaradt bajok is csakhamar eltűntek.

### **Hólyag hurut.**

Egy ur a következőket adja elő: „Harmincz éves vagyok és már három éve van hólyag hurutom. A betegséget hivatalommal járó megerőltetés és különösen az okozta, hogy sokáig feltartottam a hugyozást. Kezdetben két hónapig, nagy fájdalommal ugyan, de elvégeztem hivatalos teendőimet, míg végre aztán egyszer étkezés alkalmával összerogytam. Négy hónapig feküdtem aztán, testem súlya már csak 82 font volt. Az orvos ekkor Wildinger-vizet rendelt, a melyből 100 üveggel ittam, továbbá ülőfürdőt rendelt. Azonfelül gyomor- és bélhurutot kaptam. Négy hónap mulva tavaszodott és én is jobban éreztem magam. Nyáron tűrhető volt betegsége, ámbár időnként nagy fájdalmaim voltak és a vizelet csaknem mindig zavaros volt. A tél azonban egész sereg fájdalmat hozott a nyakamra. Csak a közelgő tavasz, de különösen a nyár beálltaival tudtam elhagyni ágyamat. Azonban 1887 telén a hólyag fájdalom mindennapossá lett ; a vizelet vékonyan folyt, folyton zavarosabb lett és így 3 hétig kellett az ágyat őriznem. Testi erőm folyton fogyott, úgy annyira, hogy sorvadásnak mondták bajomat. Altestem rendesen hideg volt, és a fűtött szobában 5 alsó nadrágban 3 pár harisnyában sem tudtam felmelegedni ; tudtam, hogy már nem soká birom. Az orvos meleg öltözködést, a hólyag

betegség ellen Wildinger- és Koronaforrás-vizet ajánlott, melyekből 150 üveggel használtam. Sokszoros tanácsolás után elhatároztam, hogy Wörishofen-be megyek.“

A beteg nagyon nyomorult állapotban volt, de nem köhögött. Biztattam Már három nap múlva jobb színben volt, a fájdalom napról-napra kisebbedett, vizelete nagyobb mennyiségben és tisztán folyt és négy hét múlva a következőket mondotta: „Most ismét a régi, boldog, jókedvű és egészséges ember vagyok és ezt — a viznek köszönhetem.“

A siker rendkívül jó volt. Egy orvos, a ki a hólyag bajokban specialista, az illető urat teljesen felgyógyultnak nyilvánította, és elcsodálkozott a gyógyítás sikerén.

A gyógy mód a következő volt: Kezdetben 3 héten keresztül délelőtt és délután főzuhany viztaposással, később ülőfürdő és főzuhany, naponta változva; azonkívül kezdetben sákár és fenyőmag-thea.

### **Hólyagkő.**

Egy uri ember életének delén megbetegedett. Veséjében heves fájdalmat érzett és vizelni absolute nem tudott. Az orvosok azt mondták, hogy kő van a hólyagban, a mely csak operatív útján távolítható el. A beteg semmi áron nem tudott ezen gondolattal megbarátkozni.

A beteg urat egy jó barátja látogatta meg, a ki a következő tanácsot adta neki: reggel, délben és estve vegyen sákár-félfürdőt és a fürdés előtt egy csésze sákár-theát igyék 36 óra elmultával a kő kijött a testből, a mely körül-belől mogyoró nagyságú volt. A fájdalom azonnal megszűnt és a beteg teljesen meggyógyult.

### **Homok és kőbajok.**

Sokszor megtörténik, hogy a hólyagban és vesékben homok és kő rakódik le. Rettenetes fájdalomakkal jár e betegség, tudják azok kik láttak már ilyen betegeket, vagy maguk is átszenvedték e bajt. Vizzel való gyógyítása biztos és fájdalomtalan, tehát a legjobb és legkönnyebb.

Első helyen állnak itt a zabszalma-fürdők.

A zabszalmát (a kinek ilyen nincs, az mezei-zsurlót, vagy egyszerű szénát használjon), — fél óráig főzzük, s a főzetből körülbelül 30 R. foku fürdőt készitünk. Egy óráig marad a beteg a fürdőben, és mihelyt abból kiszállt, hogy nagyon el ne ernyessze a meleg fürdő, hideg vízzel jó erősen lemossa magát. Ilyen fürdőt vehet egy héten háromszor. E mellett kitünő szolgálatot tesz: 2—3 rövid pólya vagy e helyett a szenvedő részek nedves borogatása (4—6 rétv összehajtogatott kendővel, a minek fölébe a szokott légmentesen záró kendő jön.) Természetes, hogy e két alkalmazást csak az ágyban lehet használni. Feloldják a homokat a hólyagban és a vesékben honnan kivezetik azt. Azonban ne feledjük éppen az ilyen bajokban a theákat sem. Első ezek közt a zab-thea.\*) A zabot fél óráig főzzük, és főzetéből naponként két kanálnyi iszunk. Még erősebb a zabszalma-thea, melyet szintén ilyen módon készitünk. A zsurló-theát semmi fölül nem mulja. Még a csipkerózszabogyót nevezem meg, a mi szintén kitünően ható theát ad, csak-hogy hosszabb időn át kell használnunk.

A tapasztalat azt mutatta, hogy megelőzzük használatával a további kőképződést. A fent leírt alkalmazások 2—3 hétig a mondott számban, azután még három-négy hétig felényire leszállítva használandók. S a baj a minden orvosok orvosának segítségével meg fog szünni.

Egy ur, ki utasításaim szerint járt el, beszélt nekem, hogy néhány hét alatt sok száz apró homokkő távolódott el tőle.

Egy másik ur oly mértékben szenvedett e bajban, hogy egész testét kinozta a marás és égetés. Egy év alatt 30 fürdő, hetenként párszor a spanyol-köpeny, a fent írt theák teljesen kigyógyították.

Végül még egy szót az ifjabb nemzedékhez, mely annyira szereti elvetni a mi régi, csak azért mert régi és szerinte tudatlanságon, előítéleteken és nyakasságon alapszik, — és a mely nemzedék kapva kap az újon.

\*) Négyfelét sorolok fel, ezek közül legalább egy okvetlenül rendelkezésére állhat mindenkinek.

Minden számosabban fellépő és fájdalmas bajra gondja van a teremtőnek. És az itt leírt baj ilyen; a szenvedők száma legio, s fájdalmaik rettenetők. Az egész földön, a hol szenvednek, nő az isten jó-sága teremtettye gyógyfüvek serege. Tisztán fakad a víz a sziklaforrásokból, gondolják meg a százféle uj és csalhatatlan kurák után kapkodók, hogy a teremtő bölcsesége nem azért adta mindezeket, hogy fel ne használjuk.

Gondolják meg különösen a szegénysorsuak, a kiknek javát tartottam első sorban szemelől e könyv megírásánál. Maradjanak meg ártalmatlan növényeiknél. Ne irigyeljék a százféle ámitástól csalt gazdagokat.

### **Hurut.**

A legtöbb hurut akként áll elő, hogy a hidegben való tartózkodás után hirtelen megyünk jól fűtött, meleg helyiségbe. Hideg léghuzam szintén gyorsan idézhet elő hurutot. Rendszerint azonnal megérezzük a mellünkön, torkunkban, orrunkban. Mintha valami kis gömböcz szorult volna a torokba. Ha a hurut e kezdetét elhanyagoljuk, megfészkei magát bennünk. A ki elpuhító módon öltözködik sokkal fogékonyabb iránta, mint más.

Nagyon könnyű lenne (bátran állithatom ezt) minden huruttól menten maradni, ha a testet nem „barbár“ módon ugyan, de észszerűen megedzenők, a mint ezt már többször hangsúlyoztam.

Hogy kezdjük el, ha azt akarjuk, hogy a hurut megkíméljen? Ime egy példa erre: — Én magam egy órányira meglehetősen gyorsan mentem. Friss egy idő volt künn; körülbelöl 12 fok hideg, minden átmenet nélkül 14 fok meleg szobába jutok. E hirteleni 26 foku hőmérsék változás nem lehet veszélytelen. Legjobban tettem volna, ha utam végén 5—6 perczig lassítom lépteimet és még néhány perczig a pitvarban maradok megérkeztemkor. Így a gyors menés következtében beállott meleg csökkent volna és az izzadság elszállt volna. Ahőmérsékben is meglett volna az átmenet, ha a szobában is járkáltam volna még néhány perczig.

Ha vigyázatlanságod következményeit érzed, akkor, rajta menj újra a szabadba és mozogj künn a friss levegőn. Egy félóra alatt minden felesleges fel lesz oldva torkodban és el is lesz távolítva.

A rekedtség nem egyéb, mint a hurutnak áttérése a beszélőszervekre. A lekötött ezüst csengő nem ad hangot, ha beszélőszerveket daganat terheli a legszebb hang sem tiszta. Ha a hurutot megszüntetjük, a rekedtség magától elmúlik\*).

Még a következő megjegyzést tartom helyénvalónak. Vannak emberek, kik hajlammal birnak a köhécselesre. Minden kicsiség, a friss lég érintése előidézi ezt náluk; nem épen kellemes, de nem is fáj. Ilyen emberek évekig köhögnek a legcsekélyebb fájdalom nélkül. Rendszerint szülőiktől örökölték ez állapotot, a mi ekkor nehezen távolítható el. De nem is jelentékeny baj, akár torkukból, akár mellükből jöjjön a köhögés. Vigasztalódjanak ezek: a ki sokáig köhög, sokáig él. Más örökség azonban már nem ilyen csekély horderejű, tesszem: a családban vagy a rokonságban uralkodó sorvadás, aszkór, stb.

Itt érvényesül a szabály: Principiis obsta! Mindjárt kezdetén a bajnak határozottan és elővigyázattal bár de céltudatosan kell föllépni. Különböznél előbb-utóbb nagyon megbánhatjuk. Egy-egy elhanyagolt, bár kis mérvű hurut olyan családban mely hajlamosított a sorvadásra, azzá az örlő szuvá lehet mely törzsében támadja meg az erős fát és semmivé teszi a legerősebb testet is és nemzedékeket dönthet sirba.

Tehát vigyázat! Okos eljárás mellett még örökölt bajok is hosszú ideig békében hagynak bennünket.

### **Hypochondria.**

Igazi részvéttel viseltetem a hypochondria betegei iránt. Mert hiszen éppen e betegek érdemlik meg legigazibb részvétünket. Mindig az a kérdés merül fel

---

\*) A mit a hurut elhanyagolásáról mondtam az a szemről irtaknál olvasható.

előttem: „Volte valamikor normalis ember e hypochonder előttem? Volte olyan idő, hogy okosan tudott gondolkozni és amikor jó munkás volt?” Ha erre a kérdésemre igenlő feleletet kapok, balgaság lenne tőlem azt hinni, hogy ez embernek semmi baja sincs; hogy e bolondságokat ily kinzását önmagának és másoknak, tiszta passióból üzné. Ső okvetlenül feltételezem, hogy testileg vagy lelkileg valami beteges elváltozása van. És így aztán azon vagyok, hogy gyógyítsam a mi beteg, hogy az előbbi egészséges állapot visszatérjen; a hypochondria megszűnik ekkor magától is. Éppen a legderekabb, sokat dolgozó, szellemi munkások esnek legtöbbször e fajába a kedélybajoknak. Hirtelen lepi meg őket.

Nézetem szerint a hypochondriánál, mint minden lelki és kedély bajnál, a betegség oka a beteg testben keresendő. Csak e felfogás vezethet sikeres gyógyításra. Azt kell ily betegeknek életre ébresztenünk, a mi ernyedt, erősíteniünk a mi gyenge, tevékenységre serkenteniünk a mi tétlen: egy szóval a vérkeringést rendeznünk, — és a hyochonder meg van gyógyítva.

Ismeretem egy nagy tehetségű embert. Sok, sok évig élt boldogan hivatásának és két ember munkáját végezte könnyen, hévvel. Egyszerre hypochonderré lett, annyira, hogy semmi munkával nem törődött, mindentől irtózott és kerülte a társaságot

Segítség, részvét helyett folyton ezt hallotta: „Hja, ön hypochondrikus, önön nem lehet segíteni!” Mily kegyetlen egy mondás!

Két víz-gyógyintézetben volt és baja csak növekedett. Az alkalmazások nagyon drastikusak voltak, csak rontották, a már amugy is beteg testet.

Éppen ez esetben volt alkalmam, meggyőződni a felől, hogy a víz legenyhébben használva segít legtöbbet. Hogy néhány nap alatt nem következhet be ily bajnál a gyógyulás, az világos.

A ki az egészség és testi ápolás rendes szabályait megtartja (észszerű ruházkodás, táplálkozás, szellőzés, szórakozás, tisztaság), az nem eshet e bajba, és esetleges jelentkezésekor azonnal megszabadulhat tőle.

A legcélszerűbb vizalkalmazások: az egész és rész-

leges mosások, félfürdők, különösen pedig ülőfürdők, rövid-pólya, végül hideg egész-fürdők.

Még két pontot kell itt leírnom. Korunk egyik szerencsétlensége; hogy oly sokat adnak a szeszeseit a lokra, hogy még fiatalok is könnyen szoknak az erős borhoz. Ez csak olajat önt a tüzre; a mi satnya nemzedékünk vére és nedvei csak sinylík az anyagokat. Maradjunk józanok és egyszerűek, a „haladás“ és „korunk“ nem egy betegsége, el fog tűnni.

Egy további baj még az, hogy sokan tisztán hussal táplálkoznak, a kitűnő tej és tészta ételeket, melyek a legjobb nedveket és vért adják megvetik. Ennek nem lehetnek jó következményei, ez természetellenes. Csak a ragadozó állatok gyomra képes folyton hustáplálékra. Az ember, a kiért minden teremtvén, szélesebb táplálkozási körben mozoghat. Balgák azok, — kik vesztükre, — ezt nem teszik.

### **Idegbaj.**

Egy lelkész a következőkről értesít:

„Erős felindulás, ijedtség és aggodalom következtében 1884. év július havának végén beteg lettem. Bajom kezdetben gyakori, szorongó szív dobogás és általános gyengeséggel járó lélekzési nehézségekből állt. A szívdobogás néhány hónap múlva megszűnt. De most egyéb baj jelentkezett: olykori heves asthma rohamok kíséretében, gyakori fájó nyomás és feszültség egész altestemig. Különösen a bordatájon éreztem a nyomást, olykor hátgerinczemben. Gyakran nagy fáradságot érzek minden tagomban, az izületekben fellépő fájdalommal. E mellett székszorulás és altest felfúvódottsága kinez. Hangom gyenge volt, hogy sokszor az egyszerű beszéd is fájdalmat, szorongást és asthmát okozott; hosszas beszéd teljes lehetetlenség volt. Az egész idő alatt fejszédülésem volt, kábultság, olykor heves főfájások, hogy néha szinte mindenre képtelen vagyok. Minden kicsiség rendkívül felizgat és bajomat növeli. És mindenéhez kimondhatlan búskomorság lepte meg lelkem, szinte a kétségbeesésig. Az orvosok idegbajnak mondták bajom. Irtak nekem sok minden félét (zuhany fürdőket,

Bromkalit, Zincum oxydat., Natr. phosph. és mást), a mi azonban mind haszon nélkül való maradt. Még legjobban hatottak: hideg fürdők és mozgás a szabadban, a mit harmadik orvosom rendelt. Így tartott ez fél évig, mikor végre a vízhez menekültem“

És most vizsgáljuk meg betegünket! Arcszíne szokatlanul piros, szeme alatt sárgás, ajkai és fülei élénk pirosak, kékesen színezve. Alig 30 éves még, de haja alig valamicske kivételével, mind kihullt. Mire mutatnak e tünetek? A fej és a mell felé való heves vértódulásra. Lehet itt gyógyítanunk, és ha igen mi módon? Mindenekelőtt a két főként bántalmazott hely a fej és a mell veendők tekintetbe. Szinte elnyomja ezeket a vér tulságos mennyisége. Innen kell mindenekelőtt a végtagokba vezetni a vért. Azután térhetünk át a többi rendellenes anyagok feloldására előbb a fejben és a mellben, majd az egész testben is.

Az alkalmazások sora a következő: lábgőz, feigőz, rövid pólya, spanyol-köpeny nedves köveken járás, alsó és felső-öntés, mezitláb-járást télidőn frissen esett hóban.

Három hét alatt jelentékenyen javult állapota. Teljes gyógyulásig azonban, e mélyen gyökerező bajnál még hónapokig kell várunk.

Az egyes alkalmazások nagyobb mértékű vagy kisebb hatásából, maga a patiens ítélheti meg legjobban, melyik a legjobb hatású azok között reá nézve. Csak pontosan és ugyanazon időben éljünk mindig az alkalmazásokkal.

Egy cseh lelkész beszéli: „Megerőtetés következtében 8 hónap előtt heves szívdobogás, álmatlanság, később erős felröfögés, az altest felfúvódása és lélekzési nehézségek következtek be nálam, kezeimben fájdalmat éreztem, nyugtalan és e mellett levert, fáradt voltam. Végül még étvágyam is elmaradt, és székszorulás állt be.

Nagyon kimerült és sápadt-sárga színű volt 7 heti kúra után friss, egészséges és vidám lett újra. Álma is megjött lassanként.

Alkalmazásai: az első három héten; 1. éjjel az ágyból kikelve félfürdő; 2. délelőtt felső-öntés és vízben



járás; 3. délután hátöntés és félfürdő; 4. naponként szorgalmas séták a fűben. Később: felsőöntés térd-öntéssel, félfürdők, kétszer lábgőz. Belsőleg naponként 8—10 borókabogyó, üröm és zsálya thea.

### Idegkimerülés.

Egy lelkész beszéli, hogy néha kiállhatlan fejfájása van, és ha ez szűnik olyan torokbaja, hogy a fáradság és fájdalomtól beszélni sem tud. Hasában is fájdalmas összehúzódásokat és fáradságot érez. Orvosa szerint „kifejezett idegkimerülésben szenved és közel van ahhoz, hogy agyát és gerinczvelejét támadja meg a baj.” Ezenkívül még nagyfoku ingerlékenység és szorongás is bántotta.

Alkalmazások: naponként gyenge felső öntés, reggel és délután; naponként egyszer nedves fűben és nedves köveken 4 perczig való járás; így folytatva 5 napig. Ezután naponként egy-egy erősebb felső-öntés, térd-öntés és kétszer vízben járás. Közben ülő-fürdők.

A további alkalmazások: naponként egyszer hát-öntés, félfürdő, felső-öntés és vízben-járás. Ez alkalmazások minden baját megszüntették, egészségesen és vidáman tért haza.

Egy magas rangu ur szokatlanul nagy tevékenysége folytán annyira tönkre tette testét és lelkét, hogy nehéz volt megmondani, melyik betegbb, a lélek-e vagy a test.

Féltek, hogy ez idegkimerültség a legszomorubb következményekkel fog járni. Hónapokon át sem álma, sem nyugalma nem volt. Kinos fájdalom kinozta minden tagját. Minden orvosi kezelés hiábavaló volt. A víznek kellett segítenie, 13 hét múlva az előbb, annyira szerencsétlen beteg újra egészségesen és örömmel élhetett hivatásának.

Ily állapotban csak a legegyszerűbb alkalmazások segíthetnek; első nap: déletőt a felső-test mosása eczetes vízzel. A mosásra egy perczig tartó térdöntés következett. Délután úgy jártunk el mint délelőtt. Második nap: Félkanna vízzel felső-öntés, egy kannával térd-öntés; délután ugyanez. Harmadik nap: felső-öntés (egy teli kannával) és térdöntés; délután felső-öntés (egy telt kanna), utánna

3 perczig vízben állás. Ez alkalmazás oly fájdalmas volt, hogy könnyeket sajgolt ki a patiens szeméből. Így folytattuk körülbelől egy hétig. A második héten mindennap erős felső-öntés és térdöntés, vízben állással váltakozva, már a mennyire a lábak érzékenysége engedte. A hét folyamán a felső-öntésben egész 3 kannáig haladtunk. A vízben állás is 2-3 perczre terjedt ki, s a víz már térdig ért. A harmadik héten még erősebbé váltak ez alkalmazások és minden másodnap, rendszerint délután, félfürdő járult hozzájuk. Negyedik héten: felső-öntés, vízben állással délelőtt, délután félfürdő. Ötödik héten: reggel hátöntés, vízben-állással vagy térdöntéssel, délután felső-öntés. Így folytattuk, minden félnapra egy alkalmazást számítva.

Belsőleg: naponként egy késhegynyi fehér-por, borókabogyóval (6—8 naponként) váltakozva; üröm és zsálya-thea.

### **Idegtúlingerlés.**

Két tanuló jött hozzám a husvétii szünidőben és a következőket beszélték: „Fejbajunk van, vértódulás a fej felé, álmunk rossz, étvágyunk nincs és képtelenek vagyunk arra, hogy ez állapotot tovább is elviseljünk. Nem használhatnók fel a szünidőt arra, hogy a víz útján visszanyerjük egészségünket?”

Tanácsoltam nekik, hogy mivel még meglehetősen hideg volt, a mennyire lehet a szabadban, erdőn, mezőn, mezít-láb járjanak és gyorsan mozogjanak, ha fáznak; időről-időre álljanak bele 1—2 perczig a vízzel telt árokba és járkáljanak abban.

Éppen így, karjaikat is mártsák vízbe naponta 2—3-szor. Tetszetek ez alkalmazások az ifjaknak; bátorságuk, életörömük megjött, újra megerősödve tértek vissza tanulmányaikhoz és előre örültek az őszi szünidőnek, mikor újra gyakorolhatják és érezhetik majd magukat.

Megjegyzem azonban, hogy nedves-hideg mezőn járás vagy a vízben állás után, mindannyiszor ha harisnyánkat és cipőnket felhuzztuk, addig mozogjunk, míg a természetes meleg helyre áll a testben. Gyors járás hamar előidézi ezt, különösen ifjaknál.

Egy hasonló példa: „oly nyomást érzek fejem en,“ panaszolja egy tanuló, „hogya csaknem eszméletlen veszttem; továbbá szédüléseim is vannak és képtelen vagyok minden szellemi munkára; az intézetből, 3 hónappal pályám végezte előtt ki kellett lépnem.“

Meleg augusztusi idő volt, és e beteg 10 napig legtöbbször a kertekben és erdőn tartózkodott, reggeltől estig mezitláb. E mellett naponként 2–4 felső-öntést kapott 12 nap alatt baja megszűnt; vidám egészséges lett!

### **Idegesség.**

Egy harmincznégy éves férfi beszéli: „11 év előtt, tulságos szemlélődéseim, testi életem szigorú volta, és évenként át tartó kételkedő gondolatok, fejemben vértódulásokat, heves fájdalmakat és nehézségeket idéztek elő. Miután előbbeni életem tovább folytattam, idegeim teljesen kimerültek és két évig minden szellemi munkára képtelen voltam. Még egy rózsafüzért sem bírtam egy huzamban végig imádkozni. Wörishofenben 8 napig nem változott ez állapot, minden czomb-, felső-, és hátöntés valamint mezitláb járás daczára; ekkor szivó-olajat kaptam és e mellett még három napig kellett az alkalmazásokat használnom; csak még rosszabbul lettem, ekkor 3–4 napig minden vizalkalmazás elmaradt, ekkor hatott a szivó-olaj; fejem egyszerre szabad, tiszta és erős lett, ilyen maradt máig is.“

E leíráshoz még hozzátehetem, hogy ez ur, mielőtt felkeresett volna már maga alkalmazta könyvem nyomán, a vizet és okos, szerencsés kiválasztásával az alkalmazásoknak, nagyban segítségemre volt a gyógyításnál. Isten segélyével kiragadtam vigasztalan állapotából.

### **Iszákosság.**

Egy 36 éves férfi, sok sört ivott, keveset evett; szinte a sörről élt csak. Ha sört érzett magában erős volt; ha azonban a sör gőze elpárolgott, elerőtlenedésről panaszkodott.

Szegény férfun már annyira kifejlődött a részegség öröklése, hogy mindenki észrevette rajta. E mellett min-

denféle rheumatikus bántalmakról, görcsökről és időnkénti fejfájásokról panaszkodott. Habár az iszákosság rendkívül nehezen gyógyítható, a patientsnek meg volt a jóakarata a gyógyító eljáráshoz, hogy csak megszabaduljon bajától.

Három hét alatt teljesen meggyógyították emberemet a következő alkalmazások. Mindennap 2—3 alkalmazást kapott, a következő sorrendben: 1-ső nap: *a)* felső-öntés és térd-öntés, *b)* vízben állás, vízben járás és a karok vízbe mártása, *c)* hátöntés; 2-ik nap: *a)* félfürdő, *b)* felső öntés, térd-öntéssel; 3-ik nap: *a)* ülő-fürdő, *b)* felső-öntés; 4-ik nap: *a)* félfürdő, *b)* teljes-fürdő. Így folytatta egészen meggyógyulásáig. Megszűnt minden beteges tünet, színe üdévé lett, jó étvágy jelentkezett és az iszákosságot egészen elfeledte. Megjegyzem még, hogy a kúra folyama alatt, teste különböző részein kiütések léptek fel, a mérges anyagok kiválása kíséretében.

### **Izületi csúz.**

Beteg színben levő ur keresett fel. Előttém ismeretlen szenvedések a fájdalom kinyomatát kölcsönözték arcának, úgy, hogy megpillantásakor önkénytelen fölébredt bennem a gondolat: e férfi nagyon szenved vagy sokat szenvedhetett. Arcza sárgás, feje csaknem egészen kopasz. Alig negyvenéves e férfi, komoly, nyugodt, de szenvedő. A mint ő maga mondta, gyakran vannak altesti bántalmi kólika-rohamokkal és hasmenéssel. Később, a mint orvosai mondták, vesebajba esett. Ha leírhatatlan fájdalmai elfogták, vonaglott kinjában. Évek múlva megszűnt e baja, de helyette izületi csúz lépett fel. Ugy érezte, mintha minden tagját külön kinozná az előbbi kimondhatlan fájdalom. Sok gyógyszert használt. Nem használt semmi. A legnagyobb önuralom és megerőtetés mellett egész a legutóbbi időkg sikerült neki hivatalának megfelelni, nem panaszkodott senkinek, hisz még az orvos sem értette meg. Isten tudja csak, mennyit szenvedtem. Annyival toldotta még meg szavait, hogy láb izzadása volt, a mit elfojtottak az ellene használt szerek, de rosszul érezte magát. Ásványos fürdőket is használt, a melyek csak növelték baját. Legrosszabb

volt azonban az a tudat, hogy sokan nem hittek bajomban, érzékeny voltomat okozták és önuralmat emlegettek, a minék segítségével legyőzhetem bajaimat. „Kétszeresen kínos a részvét nélkül való szenvedés!” fejezé be szavait.

Hosszú volt az ecsetelés, kedves olvasóm, de tanulságos. Soha ne viseltessünk igazságtalanul és szigorúan betegek iránt! Hisz egy derék, erős férfi bizonyosan nem válik minden ok nélkül gyávává.

Ki ismerné mindezen bajok okát, ki tudná megmondani, miben gyökereznek azok? Nehéz feladat, de miután az előzményeket maga a beteg mondta el, nekünk csak a következtetéseket kell azokból levonnunk. Sárga arcyszíne, a gyakori kolika-rohamok, az elfojtott lábizzadás mérges anyagra engednek következtetni, mi a test minden szervébe elterjedt már. A haj kihullásnak is meg van a maga oka. Mintha belső vihar rázna le a beteg fa száraz leveleit vagy mintha mérges féreg ráгна gyökerét.

Gyökeres gyógyítás csak akként lehetséges, ha e mérge ellenmérgével rendelkezünk. De hol vegyük azt? Mesterséges gyógyszerekért drága pénzt fizetnek sokszor; a természetes és legjobb szerért alig jár ki egy, egy „Deo gratias“!

A kristály-forrás, patak, kút adják a mi gyógyszerünket: a víz az. És miként gyógyít? Hallgasd meg, kedves olvasóm! A fehéritendő vásznot vízbe mártjuk, többször leöntjük és a nap sugarai hatásának tesszük ki, a gyakori öntés feloldja abban az u. n. nye.sanyagokat, a napfény pedig kiszívja. Es így történik ez a vásznot mindkét oldalával egymásután. Az alapos fehérités szükséges, hogy a víz és a napsugár sokszorosán átjárják a vásznot, de aztán nem is zavarja annak vakító fehérségét semmi folt. Kövessük e példát! A mi esetünkben a beteg test a fehéritetlen vásznot-hoz hasonlít. A víz alkalmazások áthatva a test minden részét, feloldja a nyers anyagokat, azaz: a test mérges kór anyagait. A másik résznek meleget kell kifejtenie, mely a nap melegéhez hasonlóan a feloldottakat kiszívja. Még egyet. A háziasszony nem egyszer lúgot is használ, hogy a víz hatását fokozza és tartósabbá tegye. Az erősebb feloldószerek nálunk

is a hig szerepét helyettesítik. Különféle növényi anyagokat főzünk meg a vízben és a test fehéritésére szánt pompás lug készen.

És most térjünk esetünkre vissza! A betegnek mindenek előtt a spanyol-köpenyt kellett alkalmaznia. Erre fejfőz következett erős lemosással, majd lábgőz. A két gőz hig gyanánt szolgált és csak nagy időköz után volt szabad azokat felváltva használnia. Ugyanis, mennél kimételesebben bánunk a testtel, annál könnyebben bírja ki a természet és annál inkább segít a munkában. Azután rövid-pólyát, alsó- és felső-öntést; ez összes alkalmazások közül mindennap egyet, és e mellett minden éjjel egész mosást, az ágyból kikelve. Így folytatta 3 hétig. A negyedik héten és az ötödiken egyenként: Két félfürdőt, egy fej és egy lábgőzt és egy spanyol-köpenyt. A hatodik héten végre két, hideggel felváltott meleg-fürdőt, egy félfürdőt és egy felső- és alsó-öntést. További alkalmazásukul heti párszor való egész-mosást, egy felső és egy alsó-öntést, havonként pedig egy meleg-fürdőt ajánlottam a betegnek.

És a víz e kényes esetben sem csalta meg bizalmunkat. A nehéz baj, mely kétségtelenül korai halált okozott volna, elmúlt. Az üde szín, az elvesztett erő visszatért, a csüggetség helyére új kedv lépett. Hangja tisztán csengett és örömmel telt szívvél köszönte meg munkám: „isten fizesse meg“; de áldotta őt is, kitől minden siker jó.

Egy körülbelől 40 éves férfinak oly rheumatikus fájdalmi voltak jobb lábában, hogy csak bot segélyével járhatott. Olykor karjai és vállaiiban is érzett fájdalmakat. A vízben kereste gyógyszerét és már 6 nap alatt javult baja; tovább folytatva az alkalmazásokat, teljesen meggyógyult.

Alkalmazásai a következők voltak:

1. Hat napon át, mindennap 2 felső és 2 czomb-öntés, egyszer hetenként pólya, hónaljtól lefelé. Kétszer napjában vízben járás térden alólig, 1–3 percnyi ideig. Mindennap hát-öntés és fűben-járas.

2. E 6 nap multával felső- és térd-öntés, félfürdővel váltakozva, ez utóbbi egy perczig

Egy 28 éves férfi beszéli: „Már két éve nincs egyetlen fájdalomtól mentes napom; kezdetben hátam fáj, majd innen czombomig terjedt az égető, szuró fájdalom, olykor egész éjjeleken át nem alhatok, hideg, majd forróság kínoz. Hiába volt minden orvosi segítség, — ez elkeserített és kuruzslóhoz fordultam. De mind hiában volt. Most szeretnék a vízzel is kísérletet tenni.“

Alkalmazásai:

1. Minden reggel 8 órakor felső-öntés, 2—4 kanna vízzel.

2. 10 órakor czomb-öntés

3. Délután 2 órakor czomb-öntés.

4. Este vízben járás.

Igy az első napon át. A második nap: reggel vízben járás, 10 órakor czomb-öntés, délután 2 órakor hátöntés, 5 órakor este ülő-fürdő.

A harmadik nap: reggel félfürdő, 10 órakor felső-öntés, délután 2 órakor czomb-öntés, 5 órakor vízben járás.

A negyedik napon: reggel czomb-öntés, 10 órakor félfürdő, délután hátöntés és estére kelve vízben járás.

Igy folytatta 12 napig és meggyógyult. Hogy a hatás maradandó legyen, még ezentúl is vett hetenként 1—2 félfürdőt és 1—2-szer vízben járást használt.

### **Izületi csúz, idült.**

N. gróf 35 év óta szenved rheumás bántalmakban. 1854-ben az aacheni fürdőt használta jó sikerrel. Az 1870/71-iki hadjáratban, a szabadban való táborozások újra, nagy fokban hozták meg baját. Aachen most is jó volt. De visszaeset újból. Híres orvosokat keresett fel; volt Aiblingben, Aachenben, de mind hiában. Kimerülve, elgyengítve szánta rá magát végül a vízgyógymód használatára.

1887 júniusában jött hozzám, miután két hónapig feküdt éppen, az egész testét, láb és kéz, valamint tér és vállizületeit kínzó csúz következtében. Jobb karja, térde erősen dagadt, izületei merevek. Az erős testalkatu férfit nagyon megviselte a hosszantartó fájdalmas baj.

A kezelési mód a következő volt:

1. Hetenként kétszer, másfél óráig pól y a, hónaljától

lábaig: a pólyát zabszalma, szénavirág és fenyőlevél főzetbe mártva. (Hőfok 30° R.)

2. Minden reggel és este ugyane főzetbe pólyálni a megdagadt kart.

3. Hetenként 2 gyógyító-füvel készült egész fürdő 3-szori változtatással.

4. Háromszor egy héten, egy óra hosszáig shawl. Már 14 nap múlva jelentékeny javulás állt be.

A következőkkel élt otthon:

1. Bepólyálta karját mint eddig.

2. Hetenként gyógy-füvekkel készített egész fürdő, változtatással.

3. Hetenként háromszor,  $\frac{1}{2}$ —1 perczig hideg fél-fürdő;

4. 3—5-ször hetenként 2 perczig tartó ülő-fürdő.

Ez alkalmazások következtében a daganatok lelohadtak és ízületei újra mozgathatókká váltak.

A további gyógyítás 1887. szeptemberében a következő eljárás szolgált:

1. meleg kézfürdő, leforrázott szénavirág kötés a kézre és ezután mindjárt a kéz hideg vízzel való lemosása.

2. Hetenként 3—4-szer félfürdő.

3. Hetenként egy gyógyfüvekkel készített fürdő 3-szori változtatással.

4. Négyszer hetenként felső öntés.

E gyógy-eljárás rendkívül sikeres volt. Az ízületek visszanyerték teljes mozgékonyágukat. A gróf újra élhetett régi, abbanhagyott kedvtöltésének, a vadászatnak, barátai legnagyobb csodálatára. Közérzete, életkedve a lehető legkitünőbbeké váltak.

Hogy egészségesnek maradjon, naponként egyikét az edző-alkalmazásoknak kellett használnia: félfürdők, egész-fürdőt vagy vízben-járást.

### Izzadtság.

„Igen, ez a csapás, ez az izzadtság, a mi már oly régen idetapadt lábaimhoz és most folytonosan követ mindenüvé!” Így panaszkodnak sokan. „Mi lehet ez?” kérdik „Olykor egészen hideg lábak, aztán égetés, szúrás és — e bűz!”



Igaz; hanem még nagyobb csapás, a minek a leg-szomorubb következményei lehetnek, az elfojtott lábizzadás. Ismerek egy urat, kinek azt tanácsolták, mossa naponként párszor lábait hideg vízzel, majd elmulik az izzadás. Persze, hogy elmult, el egészen. És a következmények? Gonoszabbak voltak az előzménynél sokkal: terhes és veszélyes betegség boszúlt meg az elfojtott izzadást. És minden józan embertől kérdem: lehet e másként? A ki a rókát ki akarja ugratni lyukából, annak nem szabad a lyukat bedugni. Az ilyen vadászt a verebek is kicsufolják

A lábizzadtság rothadt nedvekből áll, melyek azon edényeket is beteggké teszik, a melyekben vannak. Ez az oka a rettentő bűznek, mely embert s állatot kiűz a házból, csapásává válik a betegnek, annyira hogy kerülnek embertársai.

Mi itt a teendő? A legjobb és legbiztosabb mód az, hogy mind a két lábat szénavirág vagy fenyőgally-főzetbemártott kendőbe göngyöljük. E burok egyrészt felszívja a rothadt nedveket, másrészt mind a két növény főzete erősítő és gyógy hatású. 10 nap alatt 5—6 ilyen pólyát alkalmazzunk; utána 14 napig, naponként egy meleg térden alulig érő láb-fürdőt, 10 perczenkénti hideg lemosással (egy percznyi tartam) váltakozva. A végén elég lesz egy pólya és egy lábfürdő hetenként. A megszüntetett lábizzadtság után kitűnő hatású, olykor egy negyed órai séta mezitláb, nedves fűvön. Ki ezt nem teheti, az lefekvés előtt sétáljon szobájában mezitláb néhány perczig. Hihetetlen, a mily erősitő, edző, üdítő hatást gyakorol a friss levegő, a szabad lélekzésnek örvendő lábakra. Probatum est! T. i. gyakorlat teszi a mestert.

### *Egészségtelen testi izzadtság.*

A lábizzadtságon kívül egészségtelen még a testi izzadtság is. Egy ur annyira izzadt éjjel át, hogy ágybetéte reggelre egészen nedves lett és párnái szinte cseppegtek a víztől. Már félt lefeküdni.

E a csapáshoz járult még egy másik. Daczára a

leggondosabb beburkolózásnak, tél idején soha meg nem szabadulhatott örökös katarrhusától.

Takaró alatt izzadt, úgy, hogy már messziről érezték szagát. Igazán terhes egy baj! És gyógyszere?

Gyors gyógyításra e bajnál sohasem szabad gondolnunk, csak fokónkénti erősítésére a sok izzadástól meggyengített testnek és a bcteges nedvek folytatólagos levezetésére. A patientsnek nem szabad türelmetlenkednie. A mi betegünk megmutatta mire képes a kitartás és pontosság a víz alkalmazása mellett. Hűsége jutalma egészsége lett. De ez nem elég nekem, szólhat egy-egy ridegeb olvasóm. Ha én esem a bajba, mi a teendőm? Ölt fel hetenként háromszor spanyol köpenyt. Ha nappal talán hivatásod akadályoz ebben, tedd lefekvésedkor  $1\frac{1}{2}$ —2 órára. Hetenként 2—3-szor mosakodj meg az ágyból kikelve. Ha éppen izzadsz, mosakodj kétszeres erővel, de gyorsan és minden törülközés nélkül siess vissza ágyadba, takaróddz be jól; ágyad ne éppen hideg szobában legyen! Jegyezd meg jól: a spanyol-köpeny nyel kezd el az alkalmazásokat. És ha megismerkedtél jótékony hatásaival, többé már csak hálából sem mulasztod el heti  $1\frac{1}{2}$ —2 órai alkalmazását, ha csak egyszer is. Egyszeri egészmosás hetenként ráadásul meg nem árt! A szokás, a rövid idő alatt élvezetté való hatás, nagy jutalom egy kis ideig tartó önmeggyőződésért.

### *Sokszori és könnyű izzadás.*

Vannak olyan természetű emberek, kik igen könnyen és sokszor izzadnak; a kik minden könnyű munkánál szinte fürödnek az izzadtságban a miért aztán a kimerülés, kifáradás mellett, hurutoknak, gyulladásoknak, meghűléseknek vannak kitéve

Egy hivatalnok, ki egy szép napon felkeresett, panaszkodott, hogy nem épen egészséges, nehéz lélekezésben szenved és orvosai máj és vesebajosnak tartják. Legnagyobb szerencsétlensége pedig az, hogy semmi gyógyszer nem visel el a gyomra; kihányja azonnal. „Legnagyobb szerencséje, nem szerencsétlenség“, mondtam én, és most mint valami titkokat olvasó bűvész kezdtem a

beteghez beszélni, kinek baját az éles, kellemetlen izzadsági szag árulta el. „Ön sokat izzad járáskor, sőt reggel felkelésekor is.“ „Igen, úgy van! Honnan tudja ön ezt?“ Felelet helyett azt tanácsoltam neki, töltsen meg egy fürdő kádat hideg vízzel. Mikor izzadtan hazafér, gyorsan vetkezzék le, üljön gyomortájáig ereszkedve e kádba és felső testét gyorsan és erősen mossa le; az egész egy percznél tovább ne tartson. Gyorsan, száritkozás nélkül, öltse fel újra ruháit és mozogjon legalább negyedóra hosszat szobájában. „Mit gondol!“ kiáltott hivatalnokom, „Főtisztelendőséged gunyolódik velem! Ments isten! Hisz mindjárt szélütést kapnék! Hányszor óvtak a legcsekélyebb átnedvesüléstől és meghüléstől, és ön hideg vizes kádat tanácsol!“ Én nyugodt maradtam, de minden ékeszólásomra szükségem volt, hogy meggyőzzem a javasoltak ártalmatlanságáról. Többek közt, megkérdeztem tőle: vajjon ha izzadtan hazatér, hogy szinte összetapadnak ujjai a nedvességtől, fél e kezeit és arcját megmosni?“ „Nem én, — mindig megteszem!“ Érezte-e valaha, hogy ennek rossz következményei voltak? — A derék ur kissé habozott, — félt az én következtetésemről, — hanem aztán erős hangon mondta ki, hogy: „nem“. — „Nos jó,“ felelém, „részessítse e jótéteményben egyszer egész testét, ígérje meg, hogy egyszer legalább megteszi!“ Rövid hallgatás után megígérte. 14 nap múlva újra jött. „Nos, hát még él ön? Hogy van?“ „Mennyire lekötöleztettségévé tett tisztelendő ur! — felelte, — minden félelmemnek vége, csinálhatom-e gyakrabban is? Hisz oly jót tesz!“ Igen, bizony, nagyon jót tett: minden baj és testi nyomorúság megszűnt lassanként. Ez ur még most is él és nem sok kell már 80-ik esztendejéhez. Bár mindazok, kiknek barátilag tanácsot adtam, ily engedelmesek lettek volna! Sokan gunyolódtak! De a guny a gunyolódónak árt csak, az igazságot meg nem öli.

Még egy megjegyzésem van e helyen. Alig félnek valamitől az életben, még tisztán látó emberek is mint a hideg víz alkalmazásától, ha a test izzadt. E vélemény onnan támadhatott, hogy a kik átizzadtan friss légre kerülnek vagy léghúzam alá, már végzetes bajokat szereztek. Ezt szívesen megengedem. Itt is

mint az életben általában, nem a „mi“ hanem a „miként“ veendő első sorban figyelembe, azaz „miként“ alkalmazza az ember a vizet. E téren szerzett tapasztalataimra támaszkodó elveim a következők:

a) a ki izzadság eső stb. következtében átnedvesült, ne menjen hidegre vagy léghuzam alá; ez káros hatásu lenne;

b) a ki fázik, az ne alkalmazza a vizet semmi módon;

c) a ki megázott, öltözzék át száraz ruhákba lehető gyorsan;

d) a ki azonban izzad, legyen bár ennek oka betegség, járás vagy munka, egész röviden (a mint ezt az alkalmazások leírásánál körülményesen elmondtuk), vhet hideg fürdőt vagy hideg egész mosást; azonban minden szárítkozás nélkül, gyorsan száraz ruhát kell öltönie és mozognia, míg teste megszárad. Nyugtassa ez meg a hamar felforró vérü sangninihusokat is.

### **Kedélyi bajok.**

Sok év óta szenvedek már rossz kedvűségben, fejfájásban görcsös arcfájdalmakban, reumatikus bajokban, erős izzadásban. Sok orvos gyógyított már, de minden siker nélkül.

Tizennégy nap múlva szomorú állapotnak vége volt, és hogy továbbra is fennmaradjon a testi jóllét, elegendő volt hetenként egy félfürdő és egy egész-mosás. Az első 14 alkalmazás a következő volt: 1. egyszer hetenként, a kóros anyagok kiszívására, sósvízbe mártott ing, 2. az altest erősbbítésére hetenként két félfürdő, 3. a test tevékenységének emelésére hetenként egy egész-mosás.

Egy 38 éves asszony kedélybeteg. Semmi nem tesz, de nem is tehet. Szomorun éli napjait és nem törődik férjével, házában kerüli az embereket és nem mozdul el otthonról. Nagyon lesóványodott és minden, a mit használt hatástalan maradt.

Alkalmazások: 1. Minden este, ha ágyában már felmelegedett az egész testnek eczetes vízzel való lemosása. 2. Kétszer napjában, 14—14 perczig, hamu és só keveré-

kével készült meleg lábfürdő. 3. Napjában 3-szor 19—20 csepp üröm vízben. Három hét múlva meglehetősen javul állapota. További alkalmazások: 1. Hetenként két rövid pólya. 2. Hetenként két egész mosás. Majd tizennégy nappal utóbb hetenként csak egyszeri egész mosás és 3—5-ször vízben-járás.

### **Keresztcsontfájás.**

Agatha jó és beszéli: „Férjem ma éjjel, nem tudom mitől, rémitő fájdalmakat kapott hátába, lapoczkái között. A fájdalom jobb válláig terjed. Jajgat, ha egyet mozdul. Olykor lehetetlen felülnie. E keresztcsontfájása már sokszor volt, de ily erősen még soha. Mit tegyen? Ha hasát minden órában eczetes meleg vízzel lemossa, és utána jól betakarózik, a fájdalom hamar el fog mulni. Meleg borogatásokat is használhat, megújítva azokat minden órában 3—4 óra alatt rendszerint megszűnt a baj nagyjában. Még azután kétszer használhatjuk a hát-mosást.

Ha a keresztcsontunk fáj, nagyon kinossá válhat e baj. Itt is leggyorsabban használ: ha forró, eczetes vízbe mártott kendőre fekszünk. Ha e lepedőt egy-egy órai időközzel, 2—3-szor megújítjuk (ujból bemártjuk) rendszerint elég a baj megszüntetésére.

### **Kiütések.**

Kiütés alatt mindazon meg nem nevezhető és leírhatatlan bőrbetegséget értjük, a melyek gyakran egy nap alatt keletkeznek, a másik nap eltűnnek. Az ilyeneket figyelembe sem veszik. Azonban ezek kifejlődhetnek és aztán nagy fájdalmat okoznak mellen, háton, karon, lábon vagy a test bármely részén. Néha évekig elhordja az ember az ilyen betegséget, mely nem csak hivatalos teendőiben nem zavarja, de még csak észre sem veszi. De én ismerek embereket, a kiknél valóságos elmezavar állott elő, a midőn az ilyen kiütés eltűnt. Sőt két örvényező esetet is ismerek, a melyeket a gyorsan muló kiütés okozott. A keléseknél használ gyógyítás a kiütést ismét előidézte, s a zavart megszüntette. Ezen csekélységek tehát mégis nagy fontossággal bírnak. Ha elhanyagolják az ilyen bajt, és különö-

sen ha a tisztaságra nem fektetünk nagy súlyt, igen veszélyes betegséget idézhetnek elő. Elmezavar mellett különösen a következő betegségek szoktak létre jönni: sorvadás, aszkór, máj- és vesebajok stb. A hová a méreg befészkelődik, elpusztul, tönkre megy minden.

A kiütéses betegnek azt javaslom, hogy még a kellő időben, midőn a fentemlített betegségek csiráji még nincsenek meg benne, használjon hetenként (p. u. minden harmad nap) néhány kisebb vizgyógyítást. Ilyenek: hideg mosások (egész), spanyol köpeny, rövid takaró. Nem kell félni, ha az elősorolt gyógymódok használása után esetleg a kiütés nagyobb mérvet öltene. Hiszen ez bizonyítja legjobban a hatást. Nem kell a kezelést abban hagyni, hanem annál serényebben folytatni.

A ki követi tanácsomat, be fogja látni, hogy milyen jó hatással van az. Minden elfogulatlan ember ítélje meg, hogy jobb-e az ilyen betegséget az utálatos kenőcsökkel gyógyítani, melyet szépitőszernak, csodabalzsamnak csúfolnak, nem sokkal előnyösebb-e a kristálytisztá vizet e célra használni. Ugyan mit tartalmazhatnak az ilyen kenőcsök, melyeket különben fennhangon árulnak és újságokban hirdetnek? Szégyenlik ugyan az illető urak és asszonyságok, kik ilyent használnak társaik és rokonaik előtt; de mindez nem változtatja meg az állapotokat. A világ használta és használja a kenőcsöt. Mundus vult decipi, vagyis: ezután is fogja használni. Habeat siti!

Egy földmives a következőket beszéli: Már két év óta van kiütés arczomon és egész testemen. Néha alig látni, máskor azonban némely helyen nagyon is erős. Különben egészséges vagyok; de ha ezen betegség erősen fog kifejlődni nem tudom, hogy mi lesz a sorsom. Már sok szert használtam, de mind sikertelenül.

Rendelés: 1. Hetenként kétszer meleg zabszalma-fürdő, két változással, mindig 15 perczig meleg és egy perczig hideg vízben, esetleg jó erősen megmosakodni. 2. Hetenként háromszor a felkelésnél az egész testet hideg vízzel megmosni. 3. Naponta egy késhegynyi fehér port. Így 3—4 hétig; azután hetenként egyszer-kétszer az egész testet megmosni vagy mosakodás helyett félfürdőt is lehet venni.

### **Kólika.**

Hasmenéssel és hányással összekötött kólika gyakran felszokott lépni. Semmi okát nem tudjuk sokszor. Meghűlés, túlságos felmelegedés előzhette meg, valami étel vagy ital játszotta a megrontó szerepét. Ilyen beteget késedelem nélkül fektessünk le, borogassunk meleg kendőt testére és gondosan, légmen-tesen takarjuk be. Mint csillapító szert a tejet, (kö-ménynyel összefőzötten) adjuk a betegnek. Ez egyszerű háziszor elegendő.

A mi az ételt és italt illeti, míg a baj tart egyszerű, kevéssé sós, fűszer nélkül való, könnyen emészthető éte-lekkel éljen a beteg; kinek elég italul a víz és tej, az jár a legjobban. A vízzel kevert bor sem rossz.

### **Kőbántalmak.**

K. ur D.-ből a következőket írja: Már hat hónap óta vagyok nehéz beteg, kő és vesebajban kezeltek, arany-eres bántalmak is kinoztak. Három orvosom is volt, de egyik sem tudott rajtam segíteni. Miután egyáltalában al-kalmatlan voltam a munkára, fél évre helyettesítettem magam. Értésemre esett, hogy az orvos gyógyíthatatlannak mondta bajomat. Egy másik orvos Heidelbergbe utasított, hogy ott operáltassam magam; én azonban jobbnak gon-doltam, hogy otthon temessenek el mint idegen városban. Nem tettem tehát semmit és mondhatom főtisztelendő ur, hogy víz helyet két liter vért vizeltem. Egész nyugodtan néztem a vég elé: Isten-anyjának tiszteletére misét mon-dattam és nem egyszer gondoltam el, ha fájdalmaim nem hagytak aludni: ah, mikor leszek fájdalmaimtól megszaba-dítva? Végre meghallgatott isten, miután már 80 forint áru ásványos vizet és orvosságot ittam meg. Hallot-tam az ön könyvéről, meghozattam azt, megkezdtem a a kurát — és 8 nap mulva már semmi fájdalmat sem éreztem, vizeletem tiszta volt, mint a kút-víz (azelőtt oly zavaros volt, mint a rossz sör) és ma 4 hét után, 60 évem daczára oly egészséges és vidám vagyok, mint valami 18 éves suhancz; igen, ha nem restelleném, most a böjt

estéjén táncolni szeretnék. Bár az orvos nem remélte többé felgyógyulásomat, most teljesen egészséges vagyok. Ha könyve kezembe nem jutott volna, ma a sirban volnék.

### **Lábbajok.**

Egy hivatalnok a felett panaszkodik, hogy hivatása gyakorlásában már rég ideje megakadályozza lábán lévő nyílt sebe. E seb meglehetősen nagy és naponként sok piszok foly ki abból; de minden seb és minden gyuladásnál csúnyább a láb színe, a mi feketés-kék. Sok orvost megkérdeztem már. Ittam a különféle orvos szereken kívül ásványos vizeket. Hiában minden!

A 45 évesnek látszó férfi a testesség felé hajló testalkatú. Arcszíne meglehetősen piros, látszik, hogy kedvelője a sörnek. Szeme sárgásan aláfutottak, fátyolozott tekintűek, fülei pirosak. Azon kérdésekre, hogy máskülönben egészséges-e, azt felelte: „Nincs semmi bajom, jó étvágyam van, nem vagyok iszákos; pár pohár sör mindig izlik. Bajom tisztán helyi-baj, egyike az annyira gyakori láb-bajoknak.”

Minden ilyen beteg — a kivételek oly ritkák, mint a fehér holló, folyvást csak a fájó, genyedő helyre panaszkodnak és azt hiszik, hogy annak meggyógyultával gyógyulhatnak meg csak. Éppen megfordított eljárásra van szükség. Előbb a testet kell meggyógyítani, el kell abból távolítani minden tisztátlan nedvet és a piszokcsatorna nyílása, a láb nyílt sebe magától be fog záródni. És tényleg nem ismerek nagyobb, veszedelmesebb vakságot, mint egy ilyen nyílt seb begyógyítását a test gyógyítása nélkül. A hegyekben összegyűl a víz, keresztül tör a sziklákon és tiszta forrásként buzog elő azokból. Így történik az a testben is, az egészségtelen nedvek egy hely felé tolulnak, és utat törnek maguknak a felszínre.

A természet maga mutatja meg, mint tud segíteni és gyógyítani. Mi meg ugyiszólván kezeit akarjuk megkötni a gyógyítás e nagy munkájában? Ha ennek vége a test romlása, azon ne csodálkozzunk!

A hivatalnoknak azt tanácsoltam, hogy 14 napig



naponként egyszer, másfél óráig alkalmazza az alsó-pólyát és naponként kétszer mossa meg jó erősen felső testét, e mellett hetenként egy 20 perczig tartó fej-gőzt vegyen; 14 nap múlva eljött és így szólt: „Legutóbb azt mondtam, hogy nem vagyok beteg, most azonban tudom, hogy nagyon beteg voltam. Csak nagy fáradtsággal tudtam lépcsőn felmenni, annyira nehéz volt a lélekzésem. Mindig erősen fel voltam fuvódva. Mikor aggódva figyelmeztettem erre orvosom, azt mondta, gondoljam meg, hogy öregszem. Most azonban,“ így folytatta emberem: „ujjászületnek érzem magam. Lélekzésem könnyű és jó érzem magam. A szeszélyeskedésem már-már végzetessé vált rám nézve, most mindig vidám kedvem van és az étel és ital oly jól esik, mint azelőtt soha. De miért nem mondták ezt nekem hamarább? E tizennégy nap alatt,“ — így végzé betegem, — „rendkívül sok vizeklet távolódott el tőlem; testemben, különösen a mi altestemet illeti sokkal könnyebben voltam, és már lábfájásom is szűnik és gyógyulni kezd. Mit kell tennem, hogy lábam is olyan egészségesse váljék, mint testem?“

Hetenként még két alsó-pólyát alkalmazott egy-egy fél óra hosszat, valamint egy erős felső öntést. Lábára napjában 3—4-szer langyos vízbe áztatott lendarabkákat borogatott. Ezenkívül semmit sem volt szabad lábaira tennie. Ha a forrást többé nem tápláljuk folyása magától megszűnik és bedugul. Két hét múlva újra megjött örvendező hivatalnokom. Egészséges teste és egészséges lába volt. Azóta nem győzi eléggé dicsérni a vizet. Az ekként meggyógyított azonban, hogy a kóros anyagok ujabbban való meggyülemlését megakadályozza még meggyógyulása után is használja egy ideig az alkalmazások egyikét vagy másikat, már a melyiket legjobb hatásnak tapasztalta.

Agathát évek óta gyötörte beteg lába, mely időről-időre kifakadt, s azután bezárult ismét. Az elkerülhetlen kuruzslásokat meg sem említem; mert csak ingerültté lennék. Az orvos gyógyulást ígért a betegnek, ha hosszabb ideig hiven követi utasításait. A lábat meglehetősen emelt helyzetbe hozták, úgy hogy fekvés közben kissé magasabban feküdt, mint az altest. Csaknem abban a pillanat-

ban már megszűnt a fájdalom. Valami kicsiséget kötöttek a sebre, én nem tudom mit, jól bekötözve azt. Kitünően ment minden, a beteg testrész nem fájt és a gyógyulás gyorsan haladt; a seb bezárult. Ekkor Agatha egyszerre kábultnak érezte fejét és nagyon szédült, de nem sokat törődött az egészszel. Éjjel azonban olyan gyengeség és ájulás lepte meg, hogy az odahívott orvos kijelentette: rohamos marasmus (elgyengülés) állt be és Agatha közeli vég előtt állt. Még azon éjjel 12 órakor fölvette a halotti szentségeket; öt napig feküdt mozdulatlanul. Alig lélekzett és eszméletlen volt. Hatodik nap tért újra magához és nagy nehezen beszélt pár szót. Minden utasítás nélkül nedves pólyát csavart teste és a beteg láb körűl. Másodnap jelentékenyen megdagadt a láb és heves fájdalmat érzett. De feje és ezzel együtt eszmélete tisztább volt. Bátran folytatta tovább az alkalmazást. Egyik lába erős gyuladásba ment át és öt nap mulva felfakadt. A gyógyítás, a mint fentebb azt leirtuk, könnyű dolog volt. Agatha újra visszanyerte előbbi jó egészségét.

De mi volt hát az a roham? Minden egyéb, csak marasmus nem. A ki fejére áll, annak fejébe tolul a vér. A lábtól erővel vissza és fölfelé kényszerített nedvek a mell és fej felé tolultak és előidézték az említett fatális jelenségeket. A pólyák újra lefelé vezették azokat, a víz újra megnyitotta a sebet és a kóros anyagok, melyek nyitva találták előbbi utjukat, szabadon hagyták lélekzeni a mellett tisztán, könnyen engedték gondolkozni a fejet.

Bár minden ilyen szenvedő szívére venné az itt elmondottakat! Jól tudom, hogy: sok, az újabb iskola orvosai közül másként gondolkozik. De sok orvos és én magam is megmaradunk a régi mellett. Minden a természettől nyitott nyílt helyet, míg az folyik, egészség- és életbiztosításnak tartok. Ki nem ismer olyan esetet, melyben a láb nyílt sebének begyógyulása után a beteg meghalt? És ki nem tudja, hogy ha e nyílt sebek a kor haladtával bezárulnak, a halál nincs már messze?

Egy előttem fekvő levélből szóról-szóra ezt olvasom: Lábbajom újra kezdődik. A rheumatikus fej és szájfájás, a mi csaknem megbolondulásig kinzott, mióta lábbajom van, teljesen megszűnt. Testem egyik vagy

másik része mindig beteg. Kettős bajban szenvedek, testemben, különösen fogaimban érzek heves fájdalmakat, ezek megszűntével lábaim fájnak, de úgy, hogy már azt sem tudom, melyik bajom nagyobb. És ha esetleg egyik bajom sem kinez valami nagyon, azért mégsem vagyok egészséges. Eddig terjed a levél.

Mint a légsúlymérőben a higany úgy vándorol le és fel némely baj a testben. Ilyen vándorbajok a csúz és az orbáncz. Harmadik baj szegődik hozzájuk, de azzal a különbséggel, hogy semmi külső jel el nem árulja, s láthatatlanul vándorol a testben, keresztül kasul.

E vándorbajok ellen háromféle irányban kell fellépünk.

Esetünkben először a rövid-pólya támadja meg a portyázókat, t. i. kiküszöböli mindazon anyagokat, mely éppen utra készülnek a lábtól a fej felé vagy a fejtől a lábakhoz. Többször alkalmazva, kiküszöbölő hatása minden vándorlási kedvet elvesz azoktól. Másodsorban a szenvedő helyre is hat, a mennyibe a már elvezetett anyagokat megakadályozza abban, hogy előbbi helyükre visszatérjenek. A lábgőz, az utána következő alsó-öntéssel az egyik szárny ellen irányítja hatását, ez a szenvedő hely. Feloldja a kóros anyagokat és kivezeti azokat.

A hideg mosások vagy ezek helyett a spanyol-köpeny, a centrumot, az egész testet támadja meg, persze barátságos indulattal. Erősítik az egész testet a gyógyulás munkájára,

Az összes alkalmazások sorrendje tehát a következő: a rövid pólya, két egész-mosás egy éjjel, még egyszer a rövid pólya, a lábgőz és végre a spanyol-köpeny.

Belső segítőszerek: ezerjófü- z s á l y a és menta-thea. Az első kettő tisztító hatása, a keserű menta a gyomornedvnek gyarapítására szolgál.

Még két módját írom itt le a nyílt sebes lábak gyógyítására; az első némely egyszerű, földmives embernek, ki nem juthat egykönnyen felszerelt fürdőhöz, jó szolgálatokat tehet; a második urinép előtt sem lehet rossz.

Egy meglehetősen jól táplált parasztočka nagyon is furfangosan pislogva szólt: „Főtisztelendő atyám, sebes

lábam van. Nincs valami vizecskéje nekem is?” „De igen barátom!” mondtam neki. „És most menjen haza és tegyen úgy, a mint mondom: ágyára terítsen ki valami gyapju terítőt vagy jó durva lepedőt! Azután keressen ki zsákjai közül egy olyat, mely nagyon régi, sokat használt és ezért puha. Ezt mártsa be jól hideg vízbe, csavarja ki jól és mezitelenül bujjék belé! Vagy ha jobban tetszik, elegáns nadrág módjára öltse magára. Erre egy ugrással teremjen ágyában és takarózzék be jól, gyapju vagy durva takarójával és a tollaspárnával.” Az előbb még pislogó szemek most oly kerekre nyíltak mint valami taligakereke és szinte látszott bennük a víztől való félelem; a parasztocka borzadt a víztől. „És ezt” így hangzott a parancs tovább „első kísérletképen egy hétig mindennap tegye; minden zsákbabujás két óra hosszáig tartson.” Izgadt ugyan emberkém már előre, de mégis követte a jó szót. 50 nap alatt 25-ször próbálta e sajátos zsákbabujást és lába meggyógyult. Ugrált örömében a felett, hogy nem csak a lába javult meg, de oly pompás kedvre kapott a zsákban. Tanácsoltam, hogy ne hagyja abba még egy ideig. Nem kellett kétszer mondanom. „Hálából és örömem jeléül egy egész évig nem hagyom abba ezt a zsákos állapotot” kiáltott fel előttem. És megtartotta szavát.

A mennyire borzasztón hangzik e kúra némelyek fülében, (tényleg azonban nem éppen olyan), oly rövid és előkelő hangzásu a következő:

Vegyünk: a) kétszer hetenként meleg fürdőt 3-szori változtatással, legjobb a zabszalma-fürdő; b) ugyancsak kétszer hetenként alsó-pólyát, másfél órai tartammal vagy e helyett a spanyolköpenyt, ugyannyi ideig.

Intésül a következő esetet jegyzem itt fel.

Egy meglehetősen testes, de nagyon egészséges ur lábán nyílt seb fakadt, mely ugyancsak kellemetlen volt. A vizkurához folyamodott és azt 12 napig használta. Nem győzött eleget csodálkozni a felett, mily jót tett az. „De ezt a nyílt sebet, ezt itt lábamon, ezt gyógyítsa be!” — szólt hozzám. „A ki ezt megteszi, meg rövidíti önnek az életét; én sohasem teszem azt”, feleltem

határozottan. Megharagudott és elment. Őszidő volt; tavasszal, a mint hallottam egy ásványos fürdőben volt és onnan hazatérve különféle szerekkel igyekezett arra, hogy sebe behegedjen. Sikerült és 6—8 hét alatt gyógyult lábakkal dicsekedhetett.

Ekkor hátán, a felső keresztczonton hatalmas daganata támadt. Az orvosok karbunkulusnak tartották azt és erélyes keresztmetszéssel megnyitották. De geny helyett nagy kemény lapra akadtak ott. 12 nap alatt megölte az erős embert a vérmérgezés. Ilyen és hasonló példákat számosat sorolhatnék fel.

Egy házba jöttem egykor. A ház ura éppen orvosa rendelése szerint lábait térdig forró vízben áztatta. A fürdőnek oly melegnek kellett lennie, a minőt csak kibírt. Az anélkül is kínzó fájdalmakat a forró víz még fokozta. A láb a bokáktól fölfelé a lábikráig erősen feldagadt, a boka fölötti daganat színe és gyuladásos volta az elüszkösödött hely közel álló felfakadására mutatott.

Megfoghatlan előttem, hogy ilyen egy gyuladásnál, a mi szinte forró légkört áraszt maga körül, miért használnak még forróvizet, s a mellett többször egymásután! A beteg felindultan jelentette ki, hogy már nem bírja ki tovább, vigyék el a vizet szeme elől. Engedtem, hogy elvigyék, s aztán azt tanácsoltam, hogy káposztalébe mártott puha kendőt borogasson a gyuladásos helyre, beborítva a bokáktól az ikráig lábát, (e fölé természetesen száraz burkot), és ezt annyiszor ismétlje, a hányszor fájdalmai hevesekké válnak. Követte tanácsom és két nap múlva már járt. A kelés felfakadt. Hogy a feloldás munkáját siettette leforrázott szénavirág borogatást rakott a gyuladásos helyre. 8—10 nap alatt egészségesse vált lába és viszszanyerte régi erejét.

Egy másik ur beszéli: „Minden évben 2—3 hétig tartó lábbajom van; utána újra egészséges vagyok egy évig. Lábam mindig érzékenyek egy kissé. Mielőtt e fájdalom meglep lábam égne és heves szuró fájdalmakat érek. Azután lábam térdig erősen megdagadnak. A daganat után fájdalmaim alább hagynak, de azért minden munkára képtelen vagyok. Nem lehetne e bajt valami módon meg-

előzni? — „Igen, 1. hetenként kétszer huzzon fel zabszalma-főzetbe mártott harisnyákat; ezek fölébe huzzon száraz harisnyát és tartsa magán az egészet két óra hosszáig. (Este legjobb, ha teszi.) 2. Hetenként, másfél óra hosszáig vízbe mártott rövid pólya. S így folytatva ezt 5—6 hétig meg lesz előzve a baj.“

Egy falusi ember jó és mutatja kékesfekete foltos, térdéig keményen megdagadt lábait. Fájdalmai elrabolták álmát, s mióta kinozzák az életunásig buskomor. Étvágya rosz, színe beteges.

Alkalmazásai a következők voltak: 1. Minden héten lábgőz, az első héten 2-szer. 2. Hetenként kétszer, másfél órára zabszalma-vízbe áztatott ing, 3. Hetenként kétszer, másfél órára, hónaljától kezdve lefelé bepólyázás. 4. Minden éjjel kösse be lábát, két teli evőkanál, foenum graecummal összefőzött vízbe mártott kendővel. E kötés volt éppen legjobb; enyhítette a fájdalmakat és puhította a daganatot. Belsőleg: Foenum graecum, két késhegynyi egy negyedliter vízben, háromszor egy nap alatt.

### **Lábbaj, másféle.**

Évekig lábbaja volt egy nőnek. Időről-időre felfakadt egyik lába és miután sok piszok ment ki abból, néhány hét múlva begyógyult. Minthogy visszaakarta nyerni egészségét, a következő módon járt el: 1. háromszor hetenként éjjel, az ágyból kikelve egész-mosás, utána mindjárt vissza az ágyba; 2. hetenként egyszer spanyol-köpeny; 3. lábait reggeltől délig vagy estig is, szénavirágvizbe mártott, jól kifacsart kendővel kötötte be, e fölé szárazat kötve. A sebre, melyről lejött a bőr, s a mely három ujjnyi széles, s ugyanolyan hosszú volt, főtt foenum graecum-ot tett, vászonra kenve. Ez kiszívja az egészségtelen anyagokat, a hőséget és a kóroanyag eltávolítása után gyógyít. 2—3 nap múlva leforrázott, de meglehetősen száraz szénavirág-ot kötött melegen lábára — két óra hosszáig. Belsőleg naponta egy késhegynyi szürke-por és naponként 4—5 bodzalevélből főzött thea egy csészével.

### **Lábdaganatok.**

Egy szegény napszámost hónapokon át kinzott nyílt sebes lába, melyen ujjnyi hosszú és három ujjnyi széles

seb tátongett. E legszebb életidejében levő embert annyit gyötörte baja, hogy csak ritkán alhatott egy-egy órát. — Színe beteg voltára vallott és nagyon elcsüggedt lélekállapota volt. Azt tanácsoltam neki, hogy tegyen sebére vázsonra kent foenum graecum-ot, e fölé pedig friss lókörmű-szattyu levelekkel burkolja be lábát, egészen térdén alúlig és mindezek fölébe huzzon harisnyát. E kötést mindennap ujítsa meg reggel és estve, e mellett főzzön foenum graecum-theát és ebből vegyen minden két órában egy evőkanállal. E mellett pedig csak lásson bátran munkája után; 14 nap múlva, háromnegyedrészen már gyógyulást hozott hírül. Színe teljesen egészséges volt, fájdalmai megszűntek és nyugodtan alhatott. Három héttel később lába tökéletesen meggyógyult. Még itta egy ideig a foenum graecum theát, a melynek forráságellenes és gyógyító hatása kitűnő.

### **Láb üszök.**

Egy jómódu embernek megfájdult az egyik lábujja; az illető ur azt gondolta, hogy körme sérült meg valahogy és így nem tulajdonított semmi nagyobb fontosságot a dolognak. A lábujj azonban meggyulladt és így orvoshoz kellett folyamodni. Az orvos több héten keresztül különböző szereket rendelt, és azt hitte, hogy az ujj meggyógyult, noha a gyulladás tovább terjedt, úgy annyira, hogy az egész láb megdagadt, hogy a beteg sem járni, sem állni nem tudott. A beteg nem tudta mi baja van, mindaddig míg egyszer két kis csont kivált és leesett. Ekkor a beteg türelmetlenkedni kezdett, nem bízott az orvosban és hozzám fordult, kérvén, hogy nézzem meg a lábát. Már ekkor láb üszök lépett fel. Csakhamar mezeisarlót forráztattam le vízzel és a beteg lábat, a meddig a daganat ért, a főtt lébe mártott kendőkkel borogattam. Rövid idő alatt a daganat és a még nem régi lábüszök is eltűnt. A beteg lába egészen meggyógyult és az illető ur tovább használhatta.

Körülbelül egy év múlva fentnevezett újra megkapta e fatális betegséget, csakhogy most a másik lábán és ismét a nagy ujja betegedett meg először. Az orvos be-

metszett az ujja és erős szereket használt, melyek azt meggyógyították. A gyógyulás idején a pátiensnek másik lábán tartós fájdalom volt, hasonló ama fájdalomhoz, melyet az első betegség alatt érzett. Az ujj azonban állítólag tovább javult és végre teljesen gyógyultnak mondták, noha az átmetszett uj a rendesnél jóval vastagabb és egy kicsit veres volt. A beteg járhatott-kelhetett, dolgozhatott és ő nem is akart többet. Engem, a kiről tudták, hogy az igazságot mindenkinek a szemébe mondom, meg sem kérdeztek. Ezzel én nem törődtem; véleményem különben ez lett volna: a betegséget ugyan elűzték, de nem gyógyították egészen meg. A következmény az lesz, hogy a lábüszök tovább terjed. És nem csalódtam: úgy lőn. A betegséget a következő módon kellett volna gyógyítani: Az első dolog, hogy mind a két lábat kezelni kell mindaddig, míg a vörösség teljesen el nem mulik és a fájdalom egészen meg nem szűnik. Zabszalma főtt lében áztatott kendővel kell a lábakat becsavarni, naponta egynehányszor még pedig úgy, hogy a borogatások a beteg részeken valamivel túlérjenek. A teljes meggyógyulás nem fog soká késni.

Dehogya csak az, hogy az esetben éppen a lábokban fészkelődött be az üszök? Mért nem volt a kezekben vagy a karokban. A fentemlitettre előzőleg súlyos betegségben szenvedett, a mely őt nagyon elgyengítette, különösen a lábait. Lehetséges, hogy beteg, mérges anyag szorult benn. Annyi bizonyos, hogy a beteg lábak nem erősödhetek meg (miután a lábakon nyugszik az egész testsúlya), és így a mérge hatásának annál inkább ki voltak téve.

Az illető ur még most is él. Nagyon kell azonban vigyáznia, ha nem akarja, hogy a lábüszök visszatérjen. A legkisebb jelentkezéseknél fogadja meg barátságos és jóindulatu tanácsomat, használja azonnal a sikár és zabszalma-főtt-lé borogatásokat. Serovenientitus ossa.

A láb-üszök már gyógyult fajainál, mivel azok ifjabb egyéneknél fordulnak elő és mivel az uj betegség könnyen gyógyítható nem időzöm!

### **L á z.**

Antal beszéli: „Csak nagy fáradtsággal birtam a lépcsőn feljutni. Minden erőm elveszett; már kétszer rogytam



össze. E mellett iszonyú fejfájásaim vannak s egyszer jég-hidegséget érzek, máskor ennek nyomában nagy forróságot. Olykor egész testemet villám módjára átfutó szurást érzek. Már régebb idő óta tart ez, de 5—6 nap óta oly mértékben kinoz, hogy el nem viselhetem.“

Alkalmazás: Menjen haza, feküdjék azonnal ágyba, és ha egészen átmelegedett, mossa meg hideg vízzel egész testét és megtörülközés nélkül feküdjék vissza ágyába! Mosakodjék így minden két órában, s ha majd izzad és erős izzadása félóraig tartott mosakodjék újra!

Harmadnapra újra eljött a következő értesítéssel: „Meglehetősen jól érzem magam; nehányszor izzadtam hatalmasan. A hideg és forróság megszűntek, fejfájásom elmaradt. Étvágyam újra jelentkezik. Jól érzem magam, csak fáradt vagyok nagyon.“ 14 nap alatt körülbelől 10-szer használta az egész mosást és jó egészségnak örvend. Most körülbelől negyven éves lehet.

### **Lélekzés (nehéz).**

Egy lelkész a következőket adta elő: Jól megtermett egészsége, és erőteljes voltam, de  $\frac{3}{4}$  év óta annyira el vagyok nyálkásodva, hogy igen gyakran lég szorultságom van. És midőn az ilyen légszorultság köhögéssel párosul, azt kell hinnem, hogy megfulladok. Előzőleg kitünő érczes hangom volt, most alig értenek meg. Beszéd közben úgy elfáradok, hogy alig tudok járni. Az orvosok részint légcsőhurutnak, részint mellhurutnak mondták betegséget.

Rendelés! Négy napon át napjában két főzuhanyt; naponta kétszer vízbe járni, úgy hogy a víz a czombon felül érjen. A négy nap elmúltával napjában két főzuhany, egy háztuhany és félfürdő; továbbá napjában vízbe menni. Ezt öt napon át. Hetenként háromszor Shewl-t. Az öt nap elmúltával naponta egy félfürdő, háztuhany, főzuhany, térdzuhany. Rövid idő alatt a fentemlitett meggyógyult. Ezen embernél töméntelen sok nyálka távolodott el. Napról-napra jobb színben volt, könnyebben lélekzet, hangja tisztult és vigabb kedélyű volt. Rossz hatással volt előbb reá a túl meleg öltözködés a kevés mozgás.

### **Migraine.** (Féloldali fejfájás.)

A migraine főként női baj, a mi azonban erős szellemű férfiakat is megkeres, különösen olyanokat, a kik sokat és megerőltetőleg dolgoznak szellemileg. Sokszor halljuk, a mint az orvos az ilyen betegeket vigasztalja: „Legyen nyugodt, ostoba ember nem kapja meg a migraint!” Könnyen támadhat e baj megzavart vérkeringésből, de gyakrabban a gyomor és az altest zavaró befolyásai útján. (Teljes étvágyhiány és undor az ételek iránt.) Ha az altest kissé gyenge, ha gázok gyülemlenek meg abban és a széklevitel nem rendes, e bajok gyakran visszahatnak a fejre is és egyes helyeken fájdalmakat okoznak. Vagy a vér tödül nagyobb mennyiségben egy pont felé. Gyakran akként jelentkezik e félelmes baj, hogy a szemet fátyolozza el. Néha a szemszögletekben rejtőzik. Másoknak szemevilágát rontja meg, és úgy érzik, mintha zavaros alakok tánczolnának szemeik előtt.

Betegségek nyomában is gyakran támad migraine, mikor még nem nyerte vissza erőit a test. Sőt örökölhetjük is. Sok szenvedő beszéli, hogy már atyjának és anyjának is megvolt ez a baja.

Gyógyítani könnyű. Ha gázok okozzák, — és szerintem, a főokozói ezek, — elég 2—3 napig egymásután naponta 2—4-szer jól lemosni az altestet hideg vízzel. Ez sokszor egymagában is elegendő a test minden rendellenességének rendbehozatalára. A mosás hatását növeli az eczetes-víz.

Ha ez alkalmazás nem elegendő, hetenként 2—3 fél-fürdőt kell vennünk. Ez csak elég lesz. E mellett igyék a patiens theát, olyat, mely feloldja a gázokat. Köménythea kitűnő ilyenkor. Háziszerreink sem megvetendők: 6—8 borókabogyó napközben megrágva, már sokat segítettek.

Sokan a pezsgőport tartják e baj gyökeresen gyógyító ellenszerének. Hogy sok gázt vezetnek el, azt megengedem; de mégsem gyökeresen gyógyító szer. Ilyen emberek az ő dicsőítgetésükkal mindig arra a mulatságos történetkére emlékeztetnek, mikor az egy-

szeri ember rakétával ölte meg a nyulat. Sokan a kámphoros migrain-ellenszerektől várnak gyógyulást. A baj az altestben gyökeredzik, ők homlokukat simogatják végig a szerekkel! Ám tegyék; de a fölött mégis nevetnék, ha egy patiens, kinek klystélyt rendelnek, fülét fecskendezné.

### **Nyálka láz.**

Ha a hurutot kis gyermekhez hasonlíthatom, akkor a nyálkaláz a felnőtt gyermek. Nyálkaláz rendesen hurutokból keletkezik, és mindkettejükből aztán mindenféle támadhat, a mint azt más esetben is elmondtuk. Gyógyítása mindkét bajnak ugyanaz, ugyanazok tehát az alkalmazások is. A ki gyorsan és könnyen akarja meggyógyítani hurutját, feküdjék le ágyába, mossa meg minden órában mellét és altestét; hátát mosassa meg mással. Három négy ilyen mosás egy éjjel át meggyógyítja a kezdődő hurutot. Ha a hurut előrehaladott, t. i. ha a torokban, fejben, mellben lépnek fel gyulladások, akkor már nyálkalázzal van dolgunk, a mi tehát: az egész testet kinzó hurut. E mellett azon testrészek, a melyekben a hurut kezdődött, akár a mellben legyen az eredeti fészek, mindig míg csak a teljes gyógyulás be nem következett a legérzékenyebbek maradnak.

### **A védő oltás rosz következményeiről.**

Egy bajor paraszt beszéli: „Gyermelem otthonn egész testében dagadt. Feje, lábai, dereka, mindene ijesztő módon fel van dagadva. Már háromnegyed év óta beteges, és baja hétről-hétre nagyobb. Majd itt, majd amott ütnek ki rajta apró kelések, melyek felfakadnak, majd begyógyulnak, hogy ujjbaknak engedjenek tért. Három orvosnál voltam Münchenben, megkérdeztem még néhányat, a hől segítséget reméltem, de hiába.“

„Főzzön félóra hosszat szénavirágot, mártson e főzetbe vászon inget, facsarja ki, adja a gyermekre és takarja be jól gypaju takaróval, hagyja ekként másfél óráig és tegyen így mindennap kétszer. Minden harmadnap legyen gyermeke szénavirág-fürdőt, melyben mindig sok szénavirág maradjon a vízben. A víz oly meleg legyen,

hogy a gyermek 20—30 perczig szívesen maradjon benne.“

14 nap múlva a gyermek meglehetősen jól volt, étvágya megjött és a további alkalmazások: minden harmad nap egy órára nedves ing, negyed nap meleg fürdő és ebből kiszállva hideg mosás, — még 14 nap, és teljesen meggyógyították.

Egy ur beszéli: „Egész életemben mindig egészséges voltam. 10 év előtt, mikor vidékünkön a himlőjárvány uralkodott, én is, mint sok más, beoltattam magam. A himlőt nem kaptam meg, hanem jobb karom mindig pirosan gyuladt maradt egy kissé. Ehhez járult egy kis kiütés az oltás metszése körül. Nyolcz éven keresztül mindössze azt vettem észre, hogy a meggyuladt hely nagyobbodott és most évek után a nedves sötör annyira kinez, hogy egész éjjeleken át nem alhatok. E sötör majd egyik, majd másik karomon lép fel nagyobb mértékben, így van ez lábaimon is. Sok mindenfélét használtam, mérges kenőcsöket, belső szereket, minden eredmény nélkül.“

Alkalmazás: itt bizonyosan megromlottak a vér és a nedvek, a sötörös helyek csak a romlott nedvek kifolyására vallanak. Szükséges tehát, hogy az egész testre hassunk, hogy a mi abban beteg, feloldjuk és kivezessük.

1. Hetenként háromszor éjjel az ágyból kikelve egész mosás és megtörülközés nélkül azonnal vissza ágyba.

2. A sötörös helyeket foenum-graecum főzettel naponként 2—3-szor jól kimosni. foenum-graecum helyett jó a forró vízben feloldott aloe, olyformán, hogy egy liter vízre egy kávéskanálnyi aloet veszünk.

3. Kétszer hetenként spanyol-köpeny. Így folytatva 2—3 hétig.

További alkalmazások: egy hétig vagy 14 napig, egyszer hideggel változtatott meleg fürdő. (Lásd az első részben) Naponként kétszer 3—4 evőkanálnyi üröm-thea.

### **Orbánecz.**

Mérges kóros anyag, mely a bőr és hus közt gyülemlik meg és kivezető utat keres. Felléphet a lábon, karon és fejen, valamint bármely részén a test-

nek. A hol fellép nagy bőrfeszültség áll be, mintha felrepedni készülne a bőr. Néha soká nem jelentkezik a bőr felszínén, s nagy fájdalmakat okoz a betegnek. Kitörésénél először barnás folyadékkal telt apró hólyagok mutatkoznak, lassanként roppant nagy számba tör elő e hólyagok, melyek oly mérges természetűek, hogy felmarják a bőrt. Az orbáncz veszélyessé lehet és halálössá válhatik ha ki nem tör; gyorsan terjed a vérmérgezést idéző elő, miután a gyuladásos hely felé sok vér áramlik. Gyakran lép fel azon eset is, hogy ha az orbáncz kitör, ottbenn más helyre tér át. Ilyen esetek rendszeren halállal végződnek.

Ismertem egy szolgát, kinek kezén volt orbáncz. Semmi fontosságot nem akart bajának tulajdonítani. Az orbáncz el is tűnt de rövid idő alatt agyában lépett fel és a beteg meghalt.

Hasonló eset történt egy lelkésznel; ennek lábát lepte meg a baj. Hogy mit csinált lábával, nem tudom. Az orbáncz eltűnt és a patiens azt hitte, hogy megszabadult bajától. De újra fellépett karján. Ismét eltűnt, de csak azért, hogy most agyára kerüljön, 4 nap múlva a lelkész halott volt.

Mindenki, a ki csak e bajt megfigyelte, számos halálesetről tud, melyek az orbáncz elhanyagolása következtében idéztettek elő.

A gyógyításnál arra kell ügyelnünk, hogy a vándorlást megakadályozzuk. Kitörése helyén kell erőlyesen megtámadnunk és ott kivezetnünk az ártalmas anyagokat. A vér áramlást is lehetőleg csökkentenünk kell.

Kinek lábán van orbáncza, az a rövid-pólyát használja. Ez útját vágja a mérges anyagok további képződésének. A rövid-pólya után az orbáncz helyén felül (láb-pólyával) kösse be lábát. Hanem közvetlenül is megtámadhatjuk az orbánczot. Puha vászonkendőt mártunk meleg vízbe, a baj fészkeire borítjuk és száraz kendővel burkoljuk be e borogatást. Ez oszlatja és kivezeti a mérget.

A kéz orbánczát szintén a rövid-pólyával támadjuk meg először; ez lefelé vezeti a vér áramlását.

Aztán a shawlt használja addig, a meddig a hőség nagy. A beteg hely közvetlen gyógyítása a lábról mondotak szerint történik.

Ha a fejben támad orbáncz, a felső-borogató-pólya erősen lefelé vezeti a vért és a nyakpólya gyorsan csökkenti az orbáncz anyagát. Ha már ez alkalmazások foganatba vétettek, közvetlenül is megtámadhatjuk az orbáncz helyét, kezdetben meleg, később (ha nagyrésze a kóros anyagnak levezettetett, a mit a piros szín és a daganat kissebbedése jelez), hideg vízzel is. Az alkalmazásokat vászon-borogatások, ez utóbbi esetben pedig a fejpólya alakjában használjuk.

Egy lelkész beszéli a következőket: „Meghülés következtében — valószínűleg, — heves orbánczot kaptam. Hőségem nagy volt, az izzadás is, arczom erősen dagadt. Ez állapotomban naponkint 4—5-ször egész testemet, — arczom kivételével, — hideg vízzel mosattam le, még pedig izzadás közben. Ez egyrészt nagyon hasznos volt, másrészt jótevő hatását minden tagomban éreztem 4 nap mulva eltűnt a láz és kilencz nap mulva elhagyhattam a szobát. Még azután heves izzadásaim lévén éjjelenként, felkeltem az ágyból, hideg vízzel lemostam egész testemet és inget váltva visszafeküdtem. Már ezelőtt szenvedtem e bajban, az akkori gyógymód mellett négy hét kellett helyreállításomra, a víznek kilencz nap elég volt.

„Férjem orbánczot kapott, egész arcza dagadt, lángpiros; heves láza van, a pirosság folyton terjed arczán, mindenütt kis hólyagok lépnek fel és kinja kimondhatlan“ — panaszkodott előttem egy feleség. „Gyorsan tegyen fel meleg vízbe mártott shawlt“ — rendelém, „háromnegyed óráig tartsa magán; aztán újra mártsák be a kendőt, és így ismételjék meg háromszor. 3—4 óra mulva négyrétbe hajtott kendőt mártsanak friss vízbe és jól kifacsarva tegyék altestére, 3 óra hosszat, de minden órában felváltva. Miután 3 óra mulva a pólyát eltávolították többrétbe hajtogatott, hideg vízbe mártott és jól kifacsart lepedőre fektették a beteget. Így ismételjék addig, míg a hőség csökken és a kóros anyagok eltávolódnak. Az arczon a szenvedő helyre semmi mást ne alkalmazzanak, mint időről-időre, ha a feszültség nagy, langyos víz lemosást. Ha a szomjúság

nagy, tiszta vagy czukros viz a legjobb ital, de mindig igen kis adagokban.

Az orbáncz másféle gyógyításmódja:

Napjában kétszer 3—3 órai tartammal, minden órában megujtva shawl; azonkívül, a nap többi részében, minden háromnegyed órában egész mosás eczetes vízzel, egy percznyi ideig. Ha a láz jelentékenyen csökken elég a 2—3 óránkénti mosás; ha kezdetben az eczetes vizet melegen használtuk, utóbb hideget alkalmazzunk. Az arczra csak az időről való langyos lemosást használjuk. E két módon sokan meggyógyultak már, minden káros utókövetkezmény nélkül.

A 22 éves Josefa, gyorsan beállott fáradtság érzete után, heves lázba esik. Kívül ég, belül fázik, szomja nagy, étvágya nincs. Míg láza nagy volt, kezdetben meleg, később hideg vízzel mosták le egész testét 3 napon át. Azután engedett a hőség, feje megdagadt és az orbáncz szokatlan erős mértékben lépett fel arczán; nagy hólyagok voltak arczán és szája nagyon meg volt dagadva. Napjában kétszer a shawlt alkalmazta, kétszer melegen, azután hidegen; négy napon át, naponként 6—10-szer egész mosás. 3 nap múlva nagy izzadás állt be, mely 2 napig tartott és ennek elmúltával Josefa meg volt gyógyulva. Az izzadás idején napjában kétszer alkalmazta az egész-mosást. Az izzadság magától jött, a lemosás pedig nagyban kedvezett annak. Az egész gyógyítás 8 napig tartott; belsőleg semmit nem használt. Fejére szintén nem alkalmazott, csak az utolsó 3 napon át mosta meg naponként kétszer langyos vízzel.

## R á k.

Korunk egyik nagyon is gyakori betegsége a rák. Alig van oly rész testünknek, a mit a rák vagy rákos bajok meg ne támadhatnának. Ha egyszer a baj már elharapózott, a víz nem segít; nem merem ilyenkor a kurát kockáztatni; a vér és a nedvek már el vannak romolva.

A rákbaj örökölhető, különös hajlammal birunk erre. Ismerek egy házaspárt, kik nyelvrákban szenvedő rokonukat látogatták meg. Mindketten megrémültek

látva az ismeretlen betegség pusztításait. Három nap múlva betegesen dagadt volt a nő nyelve; a férfinék alsó ajka gyuladt és sebes. „Ránk ragadt a baj” panaszták előttem. Igyekeztem bátorságot önteni beléjük és meg akartam czáfolni állításukat. Tanácsoltam, hogy egyik napon timsós-vízzel mossák ki szájukat, különösen a megtámadott helyeket, a másik napon aloë-vízzel ismételjék a mosást, ehhez alkalmazzanak minden másodnap fejgőzt és ezzel felváltva nyak-pólyát.

Mindketten megszabadultak bajuktól. Sohsem hittem, hogy a pusztai ijedségnek ilyen következményei lehetnek. Később értesültem, hogy az orvos is, örökölt, illetve átragadó bajnak mondotta betegségüket.

Kezdődő rák esetek, sőt előrehaladt kisebb bajok is sokszor kerültek kezem alá. Könnyen meggyógyítottam mind. Minden alkalmazást tisztán a vér és a nedvek tisztántartására irányítottam.

### **Rekedtség.**

Néhány hónap óta elvesztette hangját egy 11 éves leányka, annyira, hogy csak a legnagyobb fáradtság mellett tudott rikácsoló hangon beszélni. Arcszíne sápadt volt, szemei kékes karikákkal körvezték, e mellett nagyfokú lesóványodás volt rajta észlelhető. Testi melege eltűnt, étvágya nem volt, mindössze kevés sört vagy bort tudott inni.

2 hónap alatt teljesen meggyógyult és megerősödött a leányka, még pedig a következő alkalmazások által: 1. Naponként 2—3-szor mezitláb járás füben. 2. Hetenként 3—4-szer shawl. 3 Minden héten négyszer ülőfürdő. 4. Meleg hőmérsék mellett az utolsó 3 hétben, 3-szor hetenként naptól felmelegített vízben fürdő.

Étkezése egyszerű házi étkezés volt, különösen tej, félnaponként minden órában egy evőkanállal.

A mint értesitenek, a leányka most teljesen ép és egészséges.

Egy lelkész minden októbertől májusig rekedtségben szenvedett. Megkísérlett már minden gyógymódot, de sikertelenül. Végre hozzám fordult és feltűnő rövid idő alatt segített rajta a víz.



Naponként térdig vízben kellett állnia és kezeit is vízben tartania. Ezenkívül egész-mosásokat kellett alkalmaznia, leginkább felkelés után vagy az éjj folyamata alatt felébredéskor.

Már tizenkét nap mulva teljesen eltűnt az évek során fennállott baj s 16 év óta nem jelentkezett.

Ez is egy tanubizonyság arról, mily biztosan gyógyít a víz.

### **Rheumatikus állapotok.**

Ki tudná felszámolni, mennyiféle rheumatikus bántalmakban szenved az emberiség legnagyobb része! Egyiknek fejét, másiknak lábát, lábujját, ennek karját, amannak lábszárait, hátát, mellét stb. kinozza e baj. A rheumatismus valósággal a bolygó zsidó szerepét viszi a betegségek közt.

A munkás osztály sokkal kevesebbet szenved e bajokban, mint az „ülő“ társadalmi osztály. Mert ha meg is szállja őket egy órára, a másik munka óra már elúzi a bajt.

És e megfigyelés utmutatással szolgál a rheumatismus gyógyítására

Egy állatorvos panaszkodott egyszer nekem, hogy képtelen hivatásának továbbra is megfelelni; gonosz rheumatismus fészkelte be magát jobb lapoczkájába. Vigyázatlanságból izzadva hidegbe került és biztosan tudja, hogy legalább 6 hétig eltart kínzó baja.

„Ha tetszik“, mondám, „24 óra alatt megszabadulhat a bajtól.“ Nevetett és fogadást ajánlott. Hanem becsület-szavára ígerte, hogy minden utasítást pontosan, szigorúan megtart. Haza ment és nejével előbb szárazan jól megdörzsöltette hátát, azután hideg-felső-öntést vett, körülbelül 8 óra mulva fejgőzt alkalmazott, rá következő hideg leöntéssel. A kikötött 24 óra letelte még messze volt s a baj már rég elmúlt.

A fogadás meg volt nyerve. A száraz dörzsölésről kell e helyen megemlékezni, a mi máshol elő nem fordul!

Ime, alkalmazásának oka:

Ha a rheumatismus a hideg és meleg gyors változása folytán áll elő, úgy a sokszor velőkéig ható fájdalom legtöbbször visszavezethető a vérkeringés megzavarására legyen e zavarás bármily természetű pl. lassulás vagy gyorsabbodás, torlódás stb. Az ennek folytán előálló sűrűlódás, nyomás etc. okozza a fájdalmakat, és e rendellenességet kell feloldás, kiküszöbölés és a szenvedő részek erősítése útján megszüntetni. Ha a karnagyí pálcza nem elég a rendes ütem fenntartására, a karnagyí kezét is használja és odafordul a rossz tanuló felé. Ha nagyon mélyen gyökerezik a rheumatismus, ha már régi, nagyon fájdalmas és kiterjedt, a víz mellé még a dörzsölésnek is kell szegődnie. Gyorsabban fejleszti a meleget és gyorsabban oszlatja szét a vért, stb. Ha hűvös a beteg hely és minden közbenjáró nélkül érné a hideg víz, akkor csak még jobban megfészkelné magát a baj.

Egy földművelő oly heves rheumatikus fájdalmakat kapott lábaiba, hogy már járni sem tudott; legjobban czombjai fájtak; ő maga sem tudta, mint jutott bajához. Naponként kétszer használta a forró szénavirág-főzetbe mártott alsó-pólyát, lefeküdve ilyenkor mindég két órára és jól betakarózva. 10 ilyen alkalmazás után teljesen elmúlt baja.

Egy másik földműves csipő fájdalmai miatt a pólyát sem használhatta. Naponként 2-szer 25-25 perczig, 30—35 R. fokú zabszalma fürdőt vett, háromszori hideggel való változtatással. Három nap alatt meggyógyult.

A fej-rheumatismusnak számtalan esetét sorolhatnám fel. Ilyen esetekben a legrosszabb hatású volna a hideg alkalmazás, mert ez csak erősebb véráramlást idézne elő. A legjobb alkalmazások sorrendje a következő:

meleg lábfürdő, (hamu és sóval),  
shawl,  
lábgóz,  
fejgőz hideg leöntéssel és újra a  
shawl.

Ez alkalmazások, egyet használva belőlük naponként

a legerősebb fej rheumatismust is meggyógyítják, a mit rendszeren léghuzam, meghülés és a hideg és meleg gyors változása okoz

Semmiféle rheumatikus bajt nem szabad elhanyagolni, mert mindenik sok és nehéz betegség okozója lehet; pl. a tüdő, szemek, fülek stb. betegségeinek oka, valamint gyulladások, vérmérgezés, kelések oka is.

Egy tanuló, ki meglehetősen sokat ivott és ebben az állapotban jött hideg levegőre, egyszerre mell-rheumatismust kapott. Azt hitte, hogy fiatalsága és jó erejében semmi sem árthat neki és gonosz állapot majd magától is elmulik. Hanem bizony nagy baj lett abból. Száraz köhögés állt be, a mi rohamosan rosszindulatu jelleget öltött. Két hónap alatt ki volt oltva a viruló és reményekkel teljes fiatal élet. Ha naponként 4—5-ször mellét és altestét jó erősen lemosta volna hidegvízzel, 1—2 nap alatt melle szabaddá lett volna és ő maga minden veszélyen kívül.

Anna Mária, kinek sokat és erősen kellett dolgoznia, térde körül egy daganatot kapott. — Nehány hétig ügyet sem vetett erre, később pedig mikor erősen kezdett fájni hideg borogatásokat tett arra, tudatlanságában. Térde még jobban fájt. Orvoshoz fordult, aki kenőcsöt rendelt neki, a mi azonban nem használt. E mellett pedig lába a sípcsontnál befelé hajlott. Hogy megakadályozza a merevséget, elrendelte az orvos, hogy 14 napon át naponta megkenje lábát disznózsírral és később mossa karbollal. A térd csak mind rosszabbá lett. Végre gipszkötést alkalmazott a lábra és azt mondta a betegnek, hogy annak eltávolítása után járhat csak majd. 9 hét múlva levették a kötést, de a szegény cseléd sem állni, sem járni nem tudott. Ez a nyomorult állapot így tartott még pár hét előtt is.

Ilyes csontkeményedéseket el lehet oszlatni hosszabb ideig alkalmazott szénaforrázat borogatásokkal, miket egész melegen kell felrakni. Ha feloldás munkája végbe ment, a vér újra visszaáramlik az elhagyott testrészekbe, táplálni fogja azokat és a régi erő visszatér.

E borogatások nyolcz napi használata után már lábra állhatott a beteg, 8—10 hét múlva pedig már járt, mint azelőtt

Egy magas állású ur beszéli: „Tetőtől talpig rheumatikus bajokkal vagyok tele, folytonosan katarhusom van: álom, étvágyam nincs; Jäger inget, és alsónadrágot viselek már régen; még e fölött egy jó vastag második inget Ruháim vastag bélésűek és mégis hideg minden tagom és nedves, tapadós izzadságtól fedett. Szerencsétlenebb teremtés nálam már alig lehet.“ A víz kurához tehát!

Legelőször felső-öntést vett, és térdöntést, mindkettőt egész-mosással, 3 napon át naponta 2-szer. A harmadik nap már levetette Jäger alsó ruháit, és az ötödik napon már vászon alsó ruhákat vett fel. Így távolítottuk el lassanként nehéz és haszon nélkül való ruhadarabjait. Azután naponként kétszer felső-öntés, félfürdőikkel váltakozva következett. 14 nap múlva az egész organismus szabad volt minden rheumatismustól, az álom és étvágy megjötték és az ur újra hivatásának élhetett. Az egészről következőleg nyilatkozott: „Ha bajomat saját nézeteimet követve növeltem volna, önmagamra haragudnék, azonban semmit sem tettem hirneves orvosok megkérdezése nélkül.“

„Egész felső testem“ így szól egy másik, „rheumatismusokkal telt felsőtestem jobb oldala csak ritkán fájdalom mentes és ha kissé megszűnik a baj, akkor egyik vagy másik vállamba vándorol. Ilyenkor annyira merevekké válnak vállaim, hogy mozdítani sem tudom azokat; mikor azonban gyomromra térül az egész fájdalom, mintha csak forogna velem minden; ilyenkor enni sem tudok. De leggonoszabb a fájdalom fejem hátsó részén; különösen a baloldalon. Lábam tán már sohasem melegszenek fel. Igazi nyomoruság az életem és nem élhetek hivatásomnak sem. Nagy összeget költöttem már orvosi szerekre, de semmi sem használt. Több mint egy éve, orvosi tanácsra, gyapju inget hordok, de ez csak még érzékenyebbé tett.“

Alkalmazások: 1. Hetenként 3-szor szénavirág-főzetbe mártott durva ing, másfél óráig. 2. Hetenként kétszer a hónaljtól lefelé meleg szénavirág-főzetbe mártott rövid pólya. 3. Hetenként 2-szer éjjel az ágyból kikelve egész-

mosás. Így 14 napig. További alkalmazások: 1. naponként egy felső-öntés és egy térd-öntés. 2. Naponként 2—3 perczig vízben járás, utána mozgással. 3. Hetenként 2-szer egész mosás.

4 hét múlva megszabadult minden bajától és még most is 2 félfürdőt vesz hetenként.

Egy 46 éves férfi beszéli: Testem valamelyik része folyton fáj. Vagy jobb oldalam vagy vállam; a fájdalom nem soká marad egy helyen; ha azonban fejemet éri, szédülök belé; jobb szemem erősen könnyezik; ha lábamba száll a fájdalom, az egészen merevvé lesz; ha mellemet éri alig bírok lélekzeni. Így szenvedek már évek óta és ha olykor enyhülésre találtam is, rövid időre, kigyógyulni sohse tudtam.

E beteg 5 hét alatt meggyógyult, a következő alkalmazások mellett:

1. Hetenként 3-szor, másfél óráig rövid pólya;
2. Hetenként 4-szer egész-mosás, az ágyból kikelve.
3. Két felső-öntés. Így folytatva 14 napig. Erre:
  1. egyszer a rövid pólya,
  2. kétszer az egész mosás,
  - 3 naponként felső-öntés és térd-öntés.

Meggyógyulása után, hogy a kurát egyelőre még folytassa és egészsége megszilárduljon, hetenként egy félfürdőt és kétszer felső- és térdöntést alkalmazott emberem.

## R ű h.

E csuf, utált baj még több rossznak okozója lehet a testben, mint annak felszínén. Legsajnálatosabb a dologban az, hogy gyógyítása czéljából olyan szerekekhez folyamodunk legtöbbször, mely csak rontják még a helyzetet, és testet a legnagyobb veszélybe dönthetik. Ki ismerné e szereket mind? Zsiros kén, pálinka és tudja isten miféle kenőcsök még! Egyet mindenikök megtesz: alaposan bedugják a bőr porusainak nyílásait, elzárják a kipárolgást, a mi okvetlenül szükséges a test egészségére, visszaszorítják a testbe az izzadságot, és így a nedveket és a vért megmérgezve, súlyos betegségeket, olykor halált idéznek elő. Ez pedig nem tulzás, de nagyon elszomorító

egy tény, mikor tudjuk, mily könnyen és veszélytelenül lehet gyógyítani e bajt.

Egykor egy 28 éves, jó testalkatu ember keresett nálam segítséget, kinek külseje azonnal a rüette deszkára emlékeztetett. Sehol nem talált segítségre, tulajdonképen nem tudták, mi baja. Megkérdeztem: „nem volt e ifjúságában valamikor rühe?” Igenlőleg felelt kérdésemre, hanem azt mondá: „három nap alatt meggyógyult.” Így én soha nem gyógyítok. Isten ments!

Eppen az ilyen utálatot keltő bajokban, mely sokkal világosabban engednek mérges anyagokra következtetni, mint minden más betegség, teljes érvényben állni azon elvnek; a mi benn van a testben, és nem odatartozó, annak el kell onnan távolodnia. Minden más czélu eljárás csak rontja a bajt. Ez elv szerint használjuk az alkalmazásokat, mely kicsalják, kiszívják eltávolítják az egészségtelen, mérges anyagokat, és e mellett az egész szervezetet erősítik.

Betegem először három napig egymásután egy-egy (30 R. foku) fenyőgally-fürdőt vett, háromszori váltóztatással. (Jó a fenyőlevél kivonat is. Hanem a szegény ember csak az előbbit használja.) A szappan jó szolgálatára lehet a porusok megnyitásban és a piszok eltávolításában. A fürdők után erősítő alkalmazások gyanánt következtek: még az első héten éjjeli egész-mosások, és egy negyedik meleg fürdő hideg lemosással nyomában; a második héten meleg fürdő hideg lemosással és hideg félfürdő a felső test mosásával, a harmadik héten hideg egész-fürdő; azután 1—2 hónap alatt pár meleg-fürdő. Ha a gyógyulás hosszabb időt venne igénybe, az utolsó két alkalmazással éljünk folyton. Sőt hetenként egy meleg fürdő, sem lehet rossz hatása.

6 hét alatt meggyógyult patienssem és valahára pályát választhatott magának. Máig is teljesen egészséges; régi baját legkevésbé sem érezte.

Így kezeljük a vett belsejébe hatolt rühöt.

Ha külsőleg lep meg a rüh valakit, vegyen 33—34 R. foku meleg fürdőt, használjon jó erős szap-

pant, legjobb a „zöld szappan“, a mi minden gyógyszer-tárban kapható.  $\frac{1}{4}$  órai fürdő után, mossa meg magát tiszta hideg vízzel (olykor meleggelis,) és más közönséges szappannal. Pompás hatása lenne annak, ha az első fürdő után más tiszta meleg víz fürdőbe szállhatna a beteg persze, akként, hogy ezután is hideg vagy meleg lemosás következzen.

Miután a ruhás esetben ruházatot, ágyneműket stb. utján ragadt ránk, fő dolog, hogy a fürdők után inget és tiszta ruhát váltsunk. Különben semmi alkalmazás sem használ.

3—4 nap alatt, ily módon gyógyulás következhet be.

### **Sápkór.**

Mivel az egész testet vér alkotja, és mivel a test nagyságát, erejét, kitartóságát a vértől kapja, bizonyos, hogy annak, a ki egészséges akar maradni és sokáig kíván élni, egészséges és elégséges erőre van szüksége. A szervezet a megemésztett ételektől és italoktól kapja a vért, és joggal lehet mondani, hogy a kinek jó vére van az egészséges, kinek sok vére van az kitartó; a mely testben ezek után rossz vér képződik, minden betegségnek tanyája lehet.

Jó vérképződéshez mindenképp előtte szükséges, jó egészséges levegő, elég világosság, jó és megfelelő táplálék, továbbá a kellő mozgás. Ha ezen tényezők közül valamelyik hiányzik, a vér kevesbedik, ha azonkívül a tápanyag rossz, beteg vér képződik.

A vér kevesbedhetik érvágás, stb. által.

A ki vérszegény, az egyszersmind gyenge és beteges.

A vérszegények egyik alakja a sápkóros. A sápkóros arcza halavány, sápadt, gyakran sárgás-barna; különösen az ajak és a foghús veszti el színét; a szemhéj nehéz és általános gyengeség mutatkozik: soványság, a melegség hiánya, elgörbült váll jelentkezik. A betegség következménye továbbá: szivdobogás, nehéz lélekzés, különösen ha az illető lépcsőn megy, fejfájás, derék-fájás, ájulás, görcsök, szivgörcs, rossz emésztés. És olyan ételeket akarnak az ilyen betegek élvezni, melyek nehezen emészthetők, rossz vért adnak.

Az egyedüli biztos gyógymód: lehetőleg mindig a szabadban kell tartózkodni, szobában keveset, a mely ne legyen nagyon fűtött. Ne ruházkodjék igen melegen és a ruha ne simuljon a testhez, inkább bő legyen, hogy a levegő hozzáférhessen a testhez. Ne tartózkodjanak pl. pinczében, hol a levegő fuladt, zárt helyiségben, füsttel telt szobában.

Csak könnyen emészthető eledelokkal táplálkozzanak. Minők: tej, jó kenyér, főtt kenyér-leves és csupán lisztből készült ennivaló; egyszerre lehetőleg keveset egyenek; 2—4 kanál tejet, gyakrabban ez a legjobb. Miután kevés gyomor-nedv van, az étel rosszul emészthető. A szabadban járni-kelni, néha dolgozni is (de ne túl sokat) lehet, hogy a vér gyarapodjék, az egészség aztán visszatér.

A vízgyógymód a következő: Hetenként 3—4-szer éjjel fel kell kelni az ágyból, egészen megmosakodni és mindjárt lefeküdni, egy perczig a vízbe állani, a víz a czombon felül érjen, közvetlenül utánna a beteg karjait teszi a vízbe, hetenként 2—3-szor.

Ha a sápkóros nagyon gyenge, kezdetben meleg vizet használjon a mosakodásra és a fürdésre is. A vízbe lehet só-t vagy eczetet tenni. Hogy a betegnek étvágya is legyen, naponta 2—3 kanál üröm-theát kell innia. A sápkór gyógyítására különösen jónak bizonyult a kréta-liszt, melyből naponta kétszer egy késhegynyi 4—6 kanál vízben kell venni. Ha az állapot a jelzett gyógyítások folytán tetemesen javult, úgy a mosások helyett lábfürdőt, félfürdőt lehet használni hetenként 2—3-szor. Később aztán fő- és térd-zuhany segítségét lehet igénybe venni.

Egy szegény cseléd-leány például sohasem lehet vérszegény.

Vérszegénység egy gyermeknél: Egy anyának 5 éves fia testes, egyenes tartású, megtermett ugyan, de arcza olyan sápadt, hogy inkább a halotthoz, mint egészséges gyermekhez hasonlít. A gyermek rossz kedvű, nincs étvágya, nincs benne erő, szóval: oly annyira vérszegény és az egész szervezete olyan renyhe, hogy vén emberhez hasonlít. Több orvos kezelte a fiút, de egyik sem tudta meggyógyítani. Két orvos azt ajánlotta, hogy igyék sok bort, azonban ez sem használt, és a gyermek nem csak



a bort, de általában semmit sem élvezett kedvvel. Mit kell ilyen esetben tenni?

1. A gyermekre naponta vízbe mártott inget kell adni, a melyben szénavirágot áztattak.

2. Naponta megmosni vízzel és eczettel.

3. Szobában mezitláb járjon; a szabadban, a friss levegőn is járjon. Enni egyszerű ételeket kell: vizet, tejet (de mindig keveset 2—3 kanállal) ezt 14 napig. Azontul pedig:

1. naponta nem igen hideg vízben járjon, a mely a czombja fölé érjen 3—5 perczig.

2. naponta egyszer egész mosás vízzel és eczettel.

3. hetenként egyszer-kétszer vízbe mártott inget kell ráadni a melyben söt vagy széna-virágot áztattak.

Ezen eljárás 2 hétig követendő azután csak fél oly gyakran.

### Sárgaság.

Az epehólyag a májon fekszik és a májvezetékekből kifolyó epe gyűjtőhelye. A máj belsejében levő vezetékekben vagy az epehólyagban epekövek keletkezhetnek, melyek az epe kiürülését megakadályozzák. Azonban nyomás, lökés és hasonló incidensek is okozhatnak daganatot epevezetékbe, a minek következtében az epe a vérbe jut. Ez idézi elő a sárgaságot. Súlyos betegségek után is bekövetkezik ez, mint: typhus, erős láz stb. után. Lehet azonban maga a máj is beteg és ennek következtében a vér beteges, sőt lassanként mérgezés is léphet fel. Ha a sárgaságot külső ok, vagy betegség idézi elő, legtöbbször semmi fontossággal sem bír, de ha a máj betegségének kifolyása, akkor gyakran halálos. A sárgaság első jelei a szemem vehetők észre, melynek fehérje sárgává lesz, majd a bőrön és az ürülékben, az étvágy rendszerint megromlik. Ha a máj rendben van, könnyen gyógyítható e baj. Elsőleg különösen az üröm-theát ajánlhatom, naponként 3, 4-szer, mindig 3—4 evőkanálnyit, — vagy üröm-port napjában háromszor, egy késhegynyi 6—10 evőkanál meleg vízben. A zsályával kevert üröm kitűnő szolgálatokat tesz.

Naponként 6 borsszem az étellel együtt lenyelve jó

emésztést idéz elő. Evésben, ivásban mértékletesség ajánlható. A tej kitűnő táplálószer ez esetben.

A legjobb vizalkalmazások a következők: hetenként 2—3-szor rövid pólya és egyszer éjjel, mosás az ágyból kikelve és azonnal vissza az ágyba. A sárga szín sokszor hetekig megmarad, de semmi veszélylyel nem jár.

Ha azonban a sárga szín lassanként barnul, sőt feketessé válik, ha az étvágy folyton rosszabbá lesz, és a bőrön maró, égető fájdalmat érzünk, rohamosan sóványodunk, akkor minden okunk meg van arra, hogy a máj beteg voltát feltételezzük, a mi már nagyon súlyos baj.

Különös jó hatása van a beteg májra és a sárgaságra, a reggelenként és este megivott, szénpor és cukor keverékével vegyített csésze tej.

### Sérvek.

Feltűnően gyakran fordul elő e betegség korunkban, gyakran egyszerre támadnak a sérvek, mint az erdőn a gombák; máskor megkülönböző fájdalmas helyekkel jelentkeznek a testen. Mindezen betegek nem képesek már mindenféle munkára. A sérv nem csak, hogy nagy fájdalommal jár, hanem ha kellőleg nem vigyáznak, még halált is okoz.

Az ilyen betegség rendesen gyenge szervezetű embereknél fordul elő. Ennél fogva az elpuhultság gyümölcse. Erős meggyőződése, hogy ha az ember már ifjúkorában edzi magát, ha tápláló ételeket eszik és nem tulfinomitott mesterkelt étkeket, melyek rendszerint rosszak, semmi ilyen baj nem keletkezik, kivéve azon rendellenes előidéző eseteket, mint például a rugás, ütés stb.

50 éven túl például kevés „rokkant” egyént ismertek egy helységben. Kis városban az ujjain számlálhatta meg az ember az ilyeneket. Míg ellenben ma 20 ember között biztosan 3—4 van, kinek ilyen testi hibája van. Szerencsétlenség, hogy az ilyenek, a mennyire csak lehet, betegségüket eltitkolni igyekeznek. Némelyek még becsületsértésnek is veszi, ha említik előtte, fülig pirul. Nem szeretik hallani, ha azt mondják, hogy „sérve van”. Ez ok-

talanság." A szükséges ápolás elmarad és a kis baj nagygyá lesz. A sérv nem csak olyanoknál fordul elő, a kik nehéz munkával keresik kenyerüket; a jobb körökben is sok van, ki e bajban szenvednek. Milyen könnyen esik meg a baj! Az egyik ur az árnyékszéken kapta meg; egy másik egy kis árkon ugrott át szerencsétlenül, egy harmadik szelekkel bajlódott. Akár milyen csekélység előidézheti. Ismerek egy lelkészt, a ki prédikáció alatt kapta meg a sérvet.

Nagyon bánt engem, ha hallom (éppen azért, mert könnyen elejét lehetne venni a bajnak), hogy egy különben teljesen ép ember életének delén megkapja ezen bajt, a mi a rokkantak közzé sorozza. Az ilyen sérvbetegek 40—50 éves korukban nem tudnak már dolgozni, és mennyire ki vannak téve a veszélynek, s milyen fájdalmaik vannak néha! A ki tapasztalta, az tudja, hogy nem túlzott. Szorgosan kellene kutatni, mi az oka ezen betegség rohamos elterjedésének és azon kellene lenni, hogy a szenvedő emberiségen segítve legyen. Mi lesz így belőlünk?

Már beszéltem a mérsékelt és észszerű vizkuráról. Bizony, megérdemli a kis fáradságot, ha csupán ezen egy bajon segít is.

Hiszen a sérv nem születik az emberrel (a kivételeket leszámítva; lásd alant, hol a gyermekekről van szó); hanem a gyengeség következménye, mely némelykor meg van már az ember születésénél, de rendesen későbbi események eredménye. Könnyen lehetne ezen segíteni az edzés, illetőleg a vízzel való edzés által. Hogy az ugynevezett „jobb köröknek“ megjön e valaha a helyes gondolkodás módjuk? Nem hiszem. Neked azonban derék és éber földmives, ha beszédemnek hiszel, ajánlom: vegyél hetenként egyszer-kétszer félfürdőt vagy egynehány hideg ülő fürdőt (akár melyik dézsában megteheted). Csakhamar megfogod ismerni nagyszerű hatását. Az ilyen fürdőzés nincsen időhöz kötve, bármikor megteheted, a vetkőzés, fürdőzés, öltözködés ne tartson 6 percznél tovább. Közvetlenül a fürdés után ismét dolgoz, ha izzadnál is, nem tesz semmit; fürödj nyugodtan és nem kell semmitől tartanod. Erről különben beszéltem a fél- és egész fürdőknél. Minden szavamat megfontoltam ezen fe-

lelősséggel járó dolognál és sok évi tapasztalás után irtam meg. Menj a vízbe a mellig, mosakodj jól erősen meg és törülközés nélkül öltözködj fel és azután láss a munkához. 3--4 ilyen fürdés után már nem kell rá emlékeztetni; úgy megszokod, hogy kénytelen vagy megtennie és testednek ezen szolgálatot örömmel cselekszed meg.

Egy földmives egyszer panaszkodott, hogy fájdalmakat érez ágyékai felett. Az orvos azt mondta, hogy valami sérv van készülődben. Felső- és alsó-borogató-pólyát rendeltem neki. A fájdalom röviden megszűnt. A földmives egy kis ideig tartózkodott a nehéz munkáktól és így megszabadult a megjósolt bajtól. Ezentúl szorgalmasan fürdött.

Vége kérdem: lehet-e a sérvet gyógyítani? Több sérvet, még felnőtteknél is akként gyógyítottam meg, hogy a beteg testrészt kámfor-olajjal jól bedörögöltem, azután szurok-tapaszt tettem rá a szurkot viaszkos vászonra kenve. A még fiatal sérv gyógyítására különben igen alkalmas a róka-zsir. A sérv helyét minden másod-harmad nap az ilyen róka-zsirrál jól be kell dörzsölni és rája pedig a szurok-tapasz teendő. Egy pár hét hetes sérvét gyógyította meg ily módon.

Gyermekeknél a sérv igen gyakori. Oka pedig az, hogy a has a táplálék után földuzzad, úgy, hogy a hasbárta megrepedezik. Az ilyen gyermeket pedig naponta zabszalma fürdőben kell megfürdetni, a gyermeknek megfelelő nagyságban alsó és felső borogató-pólyát kell alkalmazni mindaddig, míg meg nem gyógyult. A sérv helyét különben be lehet dörzsölni pánysur-olajjal vagy róka-zsirrál. A kis sérvek gyermekeknél igen gyorsan gyógyulnak, a nagy sérveknél azonban a javulásra gondolni sem lehet. Ilyen esetben nem marad más hátra, mint sérvkötőt használni, a sebész rendelése szerint.

Különösen az anyáknak kellene mindent elkövetni (és azt nevezem igazi szeretetnek), az ilyen bajok alapos elhárítására. A gyermek későbbi szerencséje, a szülők öröme és boldogsága van kockára téve. Isten segédelmével tanácsokat fogok adni az anyáknak, hogy mikép edzék és tartsák épségben gyermeküket, a bölcsőtől

kezdve. Nem kell megijedniök a hideg víztől. Nem az olyan anyákhoz fogok szólni, a kik „gyermeküket“ selyembe és bársonyba öltöztetik, de megvonják tőlük a friss levegőt. De csakis olyanokhoz, a kik azon vannak, hogy életreképes, erős generáció következne utánuk. Vén gyerekek is meghallgathatják tanácsomat. De mindent csak idővel lehet megtenni. Ha az Ur nem engedné végrehajtani tervemet abba is belenyugszom.

### **Sorvadás.**

Mint a kigyó a kötörmelék vagy a fűben elrejtőzve leselkedik áldozatára, úgy rejlik és uralkodik a sorvadás is a testben, gyakran már sokkal nyilvánulása előtt. Kezdeté egy-egy rothadás, felbomlás, mely támadási helyéről elgynyesedés útján hatol mindig tovább, tovább. Ez történhet a mellben, tüdőben, borda-hártyán, az altestben: a belek és a veséken, torokban, légcsöveken, a gégefőn stb. a legnemesebb és legfontosabb szerveken. Minden ilyen helyen azonnal vérkeringési, vérbeli és nedvbeli zavarok is fellépnek. És a megtámadott emberrel az történik a mi a fával, melynek levelei idő előtt sárgulnak és hullanak le. Életerei abban hagyták az életnedvek képzését. A fa nem táplálkozik többé kellő módon, innen a hervadás és az elhalás. És ezen nem segít sem napsugár, sem a szabad levegő frissesége. Ugyanez áll a sorvadásokra nézve is.

Ha a sorvadás már egyszer mélyre hatolt és tönkre tett csak egy szervét is az embernek, elveszett az. Ha azonban a szervezet egyik vagy másik részében fészkel, a víz könnyen segít. A legszomorubb ilyen betegeknek az, hogy az első jelek nagyon jelentéktelenek. A beteg csak köhécse, a mely köhécseles nem valami nagy fájdalmat okoz neki. Ha időről időre erősebbé válik a köhögés, a beteg azzal vigasztalja magát, hogy könnyed hurut az egész, volt már többször is, majd elmulik. Még akkor is, ha teste fogy, talál erre is kifogást a sorvadásos. „A katarrhus ez esetben kissé hosszasan tart, de még mindig élhetek hivatásomnak“. Rendszerint sokkal többet szenved-

tek már ilyen betegek a baj e stádiumában, mint maguk is hinnék: a vérképződés csökken, a nedvek megfogytak, a beteg helyek mindjobban terjeszkednek. Ha a beteg aztán segítséget keres, már bizonyosan késő és a mit tesz és alkalmaz, az legtöbb ször csak meg-  
rövidíti életét. Mindezt tisztán azért említem meg, hogy intésem foganatosabb legyen, hogy a „katarrhus“ név alatt összefoglalni szokott, s az egész világon uralkodó állapotokat el ne hanyagoljuk, oly esetekben, hol a sorvadás már előre haladt, nagy foku, (a mint azt mindig előre megmondom betegeimnek,) megsemmisítem a vízzel hatni;\*) a természet ilyenkor már nem küzdhet meg a friss vízzel. Hisz ez ép oly észszerűtlen volna, mint ha valami nyápicz kísértené meg a birkozást egy erős athletával. Az előre haladt sorvadás ismerető jelei: hogy a beteg meglehetősen gyakran köhög, a köhögés sok köpettel jár; továbbá, hogy a lélekzés nehéz, az étvágy rossz vagy rosszabbodott stb. Míg a köpet még a víz felszínén uszik (meg kell kísérteni) nem kell minden reményről lemondani. Ha alásülyed, akkor mindennek vége. A beteg nyugodjék meg sorsában és készüljön utolsó órájára.

Azt azonban meggyőződéssel mondhatom, — és egy egész sereg példát hozhatnék fel megerősítésül — hogy a sorvadás kezdetén a víz a legelső és legbiztosabb gyógyszer. Felfrissíti és élénkíti a hervadó testet; üde vérkeringést idéz elő és életre ébresztí az ernyedt, petyhüdt organismust, felrázza a tespedő nedveket és kiküszöböli azokat. De jól jegyezzük meg: sohasem szabad erősen feloldó és erősen kiküszöbölő alkalmazásokat használni. Főczélunk a szervezet erősítése legyen, hogy az új erőre kapott természet maga válassza ki az ártalmas anyagokat. És mindennek fölött óvakodjunk, hogy a természetes meleg ne gyengüljön, ki ne merüljön.

\*) Számtalan kísérlet vezetett mindig ugyanazon eredményhez: enyhíthetünk, könnyíthetünk, de segíteni nem lehet. Itt mindig a kapás emberé a diadal.

A legrövidebb alkalmazások használandók itt. Soh'sem mernék az egész testre kiterjedő egész alkalmazásokkal élni, ha minden jel a sorvadás haladására mutat.

Ha a bántalom a test felső részében székel, a felső öntés kitűnő egy alkalmazás, egybekötve a térdöntéssel, mely utóbbi legfeljebb fél perczig tart. Kedvező évszakban egyetlen alkalmazás sem mulja felül a nedves füben való mezitláb járást. Ez legjobban erősíti a testet és soha sem kell valami ártalomtól tartani. Nedves köveken való járás is jó; lefelé irányítja a vérgeringést és általában kedvező hatást gyakorol arra. Még egy szót az ilyen betegek élelmezéséről. Senkit jobban nem kinoznak azzal az örökös tanácssal: „Csak jól egyék, igyék,” mint az ilyen betegeket. A legegyszerűbb élelmezés a legjobb. Semmi fűszeres, semmi savanyú. A gyermek étkei kellenek ide, melyek annak növekedését, egészséges voltát segítik elő. Van itt egy figyelmet érdemlő megjegyzésem, a sorvadás jelenlétét határozottan bizonyító tünet előttem sokszor az volt, hogy a beteg szívesen ette a sós ételeket, kenyerét megsózta, a húst sóba mártotta és előszeretettel kapott a sós, fűszeres ételeken. Jó tápláló szer a tej, a mit első sorban ajánlok, de nem egymagában, hamar megunná a beteg. Az erősítő-leves, az egyszerű polgári étkek minden fűszer minden mesterkétség nélkül. Itálul legjobban a tiszta víz, olykor kevés borral keverve. Bor, sör nem jó. Az aludt tej- és tej jó szolgálatokat tesznek. Álljon még egy megjegyzés: a sorvadás legmagasabb stadiumaiban heves lázak állanak be, erős izzadással. Nem tehetünk ugyan ellenük sikerrel semmit, de nagy könnyebbségére szolgál a betegnek, ha viradás után hátát, mellét és altestét friss vízzel erősen lemossuk.

Egy derék tanítónőt sok ideig kezelt egy híres orvos, minden siker nélkül. Miután végül nem volt képes dolgozni, egyelőre háromnegyedévre nyugdíjba helyezték. Ez idő elteltével nem javult az állapota; az orvos a kiállított bizonyítványban „gyógyithatlannak”

jelentette ki, tehát jövőre is képtelennek minden munkára. Barátai a vizet tanácsolták neki és egyházközségem szomszéd falujában telepedett le. Kezdetben fél órai utat és alig tehetett meg. A rendelés szerint használt alkalmazások 4---5 hét alatt teljesen helyreállították. Vissza akarta magát helyeztetni állásába és sok fáradságába került várakozása ellenére e vissza helyezés, a mennyiben nem hittek gyógyúlt voltában, személyesen kérte a minisztert, a ki csodálta üde, erős külső megjelenését, de még jobban az orvos „gyógyíthatlan“ bizonyítványát. Már 11 éve, hogy újra állásban van és semmi baja. Hogy mi bajt állapítottak meg rajta az orvosok, sohasem tudtam meg. Minden jel sorvadásra mutatott. Fivére ugyanily tünetek után halt meg, a mint a kisasszony maga mondta. A legfőbb, de még elég jókori idő volt, mikor a viz megkezdte munkáját. Gyógyító szerei voltak: Friss levegőn való tartozkodás, mezítláb járás a reggeli harmaton, fürdők, a legenyhébb alaktól kezdve a legerősebbig. Ehhez még gyógyfű-teák, egyszerű, erősítőházi ételek

Egy magas állású ur beszéli: Sohasem voltam egészen egészséges és nem örvendhettem soha oly életkedvnek, a minővel oly sok ember meg van ajándékozva. Mégis bevégezhettem pályám és élhettem hivatásomnak. Pár év előtt ez megváltozott. A hová csak megyek, fejcsoválva néznek rám és sokszor hallottam már e lassu megjegyzést: ez sem él már soká! Előttem sem idegen többé a halál gondolata, hisz nem lehettem vak előjelei iránt. Mint az üde színe az arcznak, úgy enyésztek el erőim is. Megromlott étvágyam mutatta jól, hogy a test óragépe meghibázott. Nehéz lélekzés kinez, és még jobban a másokra nézve is ijesztő köhögés. Orvosaim sorvadást állapítottak meg nálam. Már lemondtak rólam és enyhülésül Meránt tanácsolták. Merán felé utaztam bann hallottam a viz hatásáról és tudakozódtam, nem segítene-e én rajtam is. „Megkísérélheti“, így hangzott a válasz. A kezdet nem volt könnyű. Nagyon melegen öltözködtem és mégis mindig fáztam. És most egyszerre arról volt szó, hogy gyapjú ingem, gyapjú nyakkendőm le kell vetnem. Sajátságos gondolatok szálltak meg. Mi lesz



velem? Én meg a hideg víztől borzadtam. Elővigyázón és rendkívüli óvatos módon kezdődtek a gyakorlatok, egészen másként, mint a hogy beszélnek és hiszik. És két nap múlva már lehettem gyapot alsó ruhám, minden rossz következés nélkül; 5 nap múlva pedig eldobtam minden melegítőt. A víz alkalmazások következtében napról-napra éreztem mint gyarapodik testemben a természetes, kellemes meleg. És ha előbb azt hallottam süttogni: „bizony nem sokáig bírja!” most azt süttogták köröttem: „de bizony magához jött!” Mindenki várakozása ellenére meggyógyultam és újra végezhettem régi foglalkozásom. És szeretném odakiáltani minden embernek: ismerjétek meg a vizet és tanuljátok meg hatását becsülni és sok bajt kikerültök az élet útján és sokkal boldogabban és megelégedettebben éltek hivatástoknak. És ezen hivatások betöltése után ítélnék meg benneteket ott fenn az égben!

„Kiváncsi leszel, kedves olvasóm tudni, mi módon alkalmazták ná'am a vizet? A mint a pásztorfiut megedzi a sokszori zápor, épen úgy erősített engem is a naponként kétszer alkalmazott felső-öntés. Kezdetben fél perczig tartott csak a vizsugár működése, később egy perczig. Naponként nedves fűben vagy köveken kellett járnom. Elfogultságomban ezerfele bajtól féltem ily élet mellett. De rövid időn éreztem a nagy kellemességét és legszivesebben mezitlábjáró szerettem volna maradni. Jött az ősz vége, hó esett és én egy perczig a frissen hullott hóban sétáltam. Úgyebár hallani is borzasztó. Engem borzongatott egy kisé, míg lassan vettem le czipőimet és harisnyámat. Csak előre! bátorítottam magamat. És egyszer túlesve a próbán, mindenkorra nyertes maradtam. Sohsem várt jótékony hatást élveztem és életemben soha még oly természetes meleget nem éreztem, mint e havon tett séták után. A lábat égeti két-három perczig a hó hidege; utána azonban oly meleg fejlődik ki, mely feledteti a havat. Rövid néhány nap alatt annyira vittem, hogy 10 perczig, sőt negyed óra hosszat is kibírtam e sétákat. Épen a hóban való járás volt rendkívül hasznos. A nehéz lélekzés elmúlt, a katarrhusnak nyoma sem volt. Ha nekem ezt azelőtt

mondták volna, őrlétségnek, az egészség romba döntésének tartottam volna. 14 nap éltem így. Ekkor abban maradt a mezítlábjárás, csak a felső és alsó öntések maradtak meg erősebb formájukban, 1—2-szer naponként. Körülbelül 3 hét alatt organismusom rendben volt. A teljes gyógyulásig még három hét telt el és Merán helyett, hová meghalni indultam, kedves hazámba tértem vissza, hogy ott hivatásomnak éljek.

Egy más eset: „Torkom és mellem beteg. Kezdetben erős katarrhusom volt, azután csaknem teljesen elvesztettem hangom, heteken át heves, égető fájdalmat éreztem torkomban és mellemben, e mellett gyakran volt lázam. Sok orvos kezelt, sokat és sokszor kellett belélekzenem. Némi enyhülés, de gyógyulás soha. Most lefogytam és már régen képtelen vagyok minden munkára; még járni tudok legjobban. Lábaim mindig hidegek, étvágyam jobb, mint ezelőtt.

Alkalmazások: 1. naponként 2-szer térdöntés vagy vízbenjárás. 2. Naponként reggel és délután felsőöntés. 3. Naponként két kis csésze foenum-graecum-thea. 4. Minden másodnap hideg ülő-fürdő, egy perczig. Így 3 hétig mindennap.

### **Sömör.**

Sok ezer embert kinez a sömör, bár legtöbben reszteszik ezt bevallani. E rendkívül kellemetlen elősdiék és vampirok a haj alatt tartózkodnak legszivesebben, háton, mellen stb. De fellépnek a karokon, s a lábakon is, különösen az ujjak közeibe fészkelve be magukat. E kiütések lehetnek örökölték vagy rossz táplálkozás következményei ugyszintén a test nedveit megrontó italokéi, e mellett okozójuk lehet a rendetlen életmód is.

Nagyon veszedelmes e bajt erős szerekkel kezelni, akár mosásra, akár bedörzsölésre használjuk azokat (zöld szappan pl.) vagy éppen belsőleg akarjunk rájuk hatni ilyenekkel (mint a higany, arsenicum stb.) El lehet fojtani ily módon a sömört, az bizonyos, de a következményekben nem lesz köszönet, nem is tekintve arra, hogy

gonosz pusztításokat vihetnek végbe a bőrön az említett mérges szerek.

A gyógyítás szabályai a következők:

Külsőleg langyos vizen kívül semmit sem szabad alkalmazni, ez elég a szenny lemosására. Minden más csak ártalmas lehet.

A betegek étele és itala könnyen megemészthető, egyszerű legyen, de olyan, a mi alkalmas a test nedveinek javítására és jó nedvek képzésére. Minden savanyu, minden erősen sós vagy fűszeres étel kerülendő. A víz alkalmazások a következők: Első nap fejjőz és spanyol-köpeny; másodnap láb-gőz és alsó-pólya; harmadik nap reggel újra a spanyol-köpeny, délután rövid-pólya. A negyedik nap a pihenés napja. Ötödik nap maradjon ágyban és minden két órában mossa meg egész testét hideg vízzel. Ha ebben talán akadályozva lenne, végezze ágyán kívül a mosásokat reggel, délben és este, utánuk mozogjon és lásson munkája után. A szerint, a mint a sömörképződés, azaz a tisztátlan nedvek kiszivárgása és kiizzadása szűnik. csökken az alkalmazások foka és száma is, — és halad előre a bőr ujjaképződése.

M é g e g y m e g j e g y z é s t tartok itt helyén valónak:

A sömörnek nedves és száraz alakokra való felosztása semmi befolyással nincs a kezelés körül való eljárásra. Mert, szerintem, egy jelentésű mind a két megnevezés. A száraz sömör olyan természetű, hogy kis mértékű nedvesség szivárogván ki abból, az a bőr felszínén azonnal varrá szárad; — a nedves sömör pedig erősen szivárog; épen ezért kellemetlenebb, veszélyesebb és nehezebben gyógyítható.

Az elfojtott sömör következményei, (mint minden, ugyszólván a testbe visszaszorított, mérges, kóros anyagé), kiszámíthatatlan horderejűek. Legközelebb álló következményei: sulyos betegségek, melyek lassu sinylődést idéznek elő, miben már megvan a halál csírája vagy a mi még rosszabb, az őrülsége.

Egy theologusnak arcza bal felén kerek kiemelkedés volt, oly szabályosan körülírva, mint ha kör-

zővel kerekítették volna ki. A kiemelkedés var volt, mely az eleven hús közvetlen fedőjeként ült arczán, s óránként többször megnyílt, mindanynyi szor 2—3 csepp genyet bocsátott ki magából. Azaz fel volt duzzadva, fején sok kis pörsenés látszott. Több orvoshoz fordult már, használt sokfélét, de minden eredmény nélkül.

Arra a kérdésre, vajjon nem sebesült e meg a beteg helyen, nemmel válaszolt; magától támadt az. Most minden világos volt. Sapadt, beteges arczsine, még inkább a nagymennyiségű genyfolyás az utolsó kétséget is eloszlatták. A méreg-anyag a testből eredt.

Még 20—25 év előtt is sokan mesterséges csatornát nyitottak testükön, t. i. egyik karjukon vagy lábukon, kis, hogy ugymondjam piszok levezető csatornát (kis sebet, mit behegedni nem engedtek) nyitottak, a melyen át a testből minden kóros anyag eltávolódott, minek folytán e kis seb folyton genyet választott ki. Eseteinkben a természet maga nyitott erre utat, és ellátta a kivezető csatornát arra illő fedéllel.

Tizen négy napon át minden másodnap fejtőzt kellett alkalmaznia a betegnek, valamint láb-tőzt is. Ezenkívül a rövid-pólyát és a spanyol-köpent alkalmazta, úgy hogy minden napra 2, sőt 3 alkalmazás is esett. Zsálya, menta és üröm-tea voltak a belső segítő szerek. S a var alatt rövid időn gyengéd bőr keletkezett, a gyógyulás biztos jeleként. Három hét múlva már nem látszott a sebnek nyoma sem.

Egy 25 éves leány beszéli: „Egész fejemen erős kiütés van, mintha kis kelések volnának hajam alatt; fülemet nagy pikkelyek borítják, melyek, ha lehullnak a bőrt is magukkal viszik. Időről időre erős főfájásom van. Szemeim égnek, s olykor piszkos vizenyős váladék foly belőlük. Orromon át már régen nem lélegezhetek. Egész testemben oly égő, szúró, csipő fájdalmat érzek, hogy sokszor felébredek álmomból.

Alkalmazás: 1. hetenként 2-szer 30 R. foku, zabszalma főzettel készített fürdő, kétszeri változtatással: előbb 15 perczig a meleg fürdő, utána egy perczig a hideg fürdő vagy hideg egész-mosás; 2. hetenként kétszer 20—25 perczig tartó fejtőz; 3. kétszer hetenként egész mosás; 4. naponként

kétszer huszonöt-huszonöt ürömcsepp nyolcz-tíz kanál vízben.

Négy hét alatt a sômör és a kóros anyagok annyira mellőztettek, hogy a további eljárás felényire szállította le az alkalmazásokat. (Lásd a fej sômörnél.)

Egy jól megtermett, körülbelöl 40 éves iparos beszéli: „Alkaromon és kezeimen, ujjaim kivételével, két év óta sômöröm van, szintugy czombjaimon is; hátamon és mellemen foltok. Éjjelenként legfőlebb 1—2 órát alhatok. Különben pedig étvágyam nem rossz és jó erőben vagyok.”

Alkalmazásai a következők voltak: 1. Minden éjjel egész mosás. 2. Hetenkint félóraig tartó, 20 R. foku zabszalma-főzet fürdő kétszer, — olyan formán, hogy minden 14 perczben hideg egész mosással váltsa fel azokat, és ezzel fejezze is be. 3. Mindennap egy felső-öntés és közvetlenül erre térdöntés; e mellett két kis hegynyi fehér por naponként

Négy hét mulva jó egészségben jött vissza emberem, hogy azonban a baj megújulásának elejét vegye, hetenként kétszer éjjel egész mosást és havonként egy fent leirt fürdőt alkalmazott. Ezután kijelentette, hogy: „ha nem szükségesek is ez alkalmazások, én élni fogok azokkal, hogy üde, friss egészségben maradjak.”

### **Száraz-betegség.**

Sok embert ismerünk, a kik igen hamar meghiznak; az ilyen gyors hizástól áalánltosan félnek, mert azon alapos vélemény van elterjedve, hogy a gyorsan hizó ember, nem sokáig él. Ellenkezőleg vannak sokan, férfiak asszonyok, gyermekek, a kik feltünő gyorsan soványodnak le. Ezek a mezei fühez hasonlitanak, s még az egyik nap még szép zöld, másnap száraz, elhervadt. És a legcsodálatosabb tünemény, hogy az ilyen gyorsan lesoványodó emberek semmi betegséget sem éreznek magukban. Leggyakrabban azt panaszojják, hogy gyengeséget éreznek, rossz kedvűek, továbbá igen nagy étvágyuk van. Ha rövid idő alatt nem segítenek az ilyen betegen, s különben is gyenge ember hamar elpusztul. Életök elalszik, mint a pislogó mécs. Ha esetleg még más betegség is

csatlakozik ez előbihez, úgy ez csak sietetti a halált. Az ilyen betegek, hogy a közéletből vett hasonlaltal éljek, hasonlítanak az oly házhoz, a melyet rosz téglából, rosz anyagból építettek fel, a mely csakhamar bedül. Gyakran hallani, hogy valakiről azt mondják: Bright-féle betegségben múlt ki. Ez egy korhadt testnek összeesése volt. Különös jelei ugyanazon dolognak! A jó táplálkozás az esetben semmit sem használna. Ha az összedült házat egynehány téglával akarod felépíteni, kinevetnek. A száraz betegség abban különbözik az északortól, hogy ennél a betegség egy szervezettől kiindulva terjed el, mint pl. tüdőről, mellről, gégéről stb. amannál azonban a test egész felbomlása következik be. Gyakran a száraz betegség feszkét vagy végpontját a vesében, a hasban keresik; ezt azonban határozottan állítani nem lehet; Gyakran a látszólag legbiztosabb jelek is tévedésbe ejtenek.

1. Egy jól megtermett uri ember meglehetősen jó egészségnek örvendett. Életrendje a legkielégítőbb volt. Egyszerre észre veszi, hogy ereje és kövérsége fogy. Szédülést érzett fejében és már alig birt megállni, annélkül, hogy megfogodzott volna, már alig tudott járni. Alig múlt el hat hét és a beteg 72 fontot veszített súlyából. A magas és csinos ember most biczeget, meghajolt, mint a törött nád, alig volt benne élet. Az orvos gyógyszerei semmit sem használtak és a szerencsétlen ember nagy fájdalommal gondolt biztos pusztulására.

Ilyen állapotban és hangulatban jött hozzám: nem ismertem meg a külömben kedves ismerősömet. Magam is kételkedtem felgyógyulásán. Mégis elhatároztam, hogy utolsó kísérletet teszek, még pedig vízzel.

Erejét, mely már csaknem egészen elfogyott, kellett mindenckelőtt fokozni. Napjában kétszer-háromszor járt a beteg mezitláb nedves fűvön vagy kövön. Következő napon felső és alsó borogatást és hetenként egyszer spanyol köpenyt. Ezt követte hetenként két félfürdő, rövid pólya és egy felső és alsó borogatás. A félfürdőt azután egész fürdő váltotta fel, még pedig hideg vízzel: mindegyikben egy perczig volt. Aztán meleg, kétszeres változással; mindkét módót hetenként egyszer. Továbbá hetenként egy egész mosás. A teljes felgyógyulás

czéljából, és hogy a betegségbe esetleg vissza ne essék, hetenként egy hideg egész fürdőt rendeltem, továbbá egy főzuhanyt, térdzuhanyt és hébe-korba spanyol köpenyt. 5 pohár sör helyett ezután csak kettőt kapott; egyszerű és tápláló ételeket adattam neki.

Az első 8 nap végén már javulás volt tapasztalható. Ereje nem fogyott már. Nyolcz hét múlva teljesen felgyógyult és félbe szakított hivatalát folytathatta. Előbbi erejét és kövérsége visszatért és máig is teljesen jól érzi magát,

2. Egy anya, a ki különben egészséges volt egynehány hét alatt jó színét és egész erejét elvesztette. Már biztosra vették, hogy nem marad életben, miután az összes orvosi szerek hatás nélkül voltak. Szükségében a vízhez folyamodott segítségért.

Hetenként kétszer nedves inget vett magára, erre száraz pamuttakarót kapott, melyben egy óra hosszat volt. Azonkívül hetenként kétszer használta a félfürdőt; ezen gyógymódot tizennégy napig vette igénybe. Az állapot javult. A két hét elmultával aztán az előbbi gyógyítás mellőzéseével a rövid takarót és egész mosásokat a felkelés után használta. Az anya teljesen felépült.

Az ilyen betegeknel (mint már fentebb említve volt) észre lehet venni, hogy az elgyengült szervezet nem képes a sok táplálékot feldolgozni. Ennek rossz következményei lehetnek, mint például: természetellenes zsírképződés, vércsomósodás stb. A jól használt vízkúra a rossz anyagot feloldja, kivezeti a testből, a vérkeringést szabályozza, erősíti a szervezetet.

Még egy eset lehetséges. T. i. a bevett táplálék használatlanul távozik a testből; a szervezet gyenge, elerőtlenedet és munkaképtelen. Ilyenkor is zavar támad, az egészséget aláássa. Bármely növénynek levágván szívógyökereit, az biztosan elpusztul. A növény szívó gyökerei hasonlítanak az ember testében az életművekhez. A víz erősít, új életre kelt. A hajó kerekének forgása által, melyet a víz hajt, mozog és dolgozik a hajón minden egyes csavar. Az emberi test álmós szerveit a víz szintén felkölti és munkára készíti.

Hány nyomorék fiatal ember van a világon! Szív-

ből kívánom, hogy még ideje korán vegyék igénybe az igazi segítséget.

### **Szédülés.**

Egy legszebb férfikorát élő lelkesz ereje mindig növekvő apadását vette észre, különösen lábaiban. Csak a legnagyobb erő kifejtés mellett járhatott egy negyedóraig és úgy érezte mint ha lábai eltörnének alatta. E baja mellett sokszor volt szédülése, hogy téres helyen meg nem állhatott a nélkül, hogy valamibe ne kapaszkodjék. Ha megakart fordulni az oltár előtt, meg kellett jól fogóznia. Ha a szédülés kisebb fokú volt, roppant nyomást érzett mellében és oly szorongást mintha szélütés érte volna.

Sok ásványos vizet és orvosságot elfogyasztott minden eredmény nélkül. Színét általában jónak mondták, étvágya rendben volt, de álma rossz.

Eredmény: Három hétig naponként sokat járt meztláb, a fűben, nedves köveken és térdén alulig érő vízben. Kezdetben naponként két felső és egy térdöntést kapott, később félfürdőket és fürdőket, izzadt állapotban. A kúra végén megkísérelte 4 órát járni egyhuzamban, és ez sikerült, kifáradás nélkül. Egészen jól érezte magát és örömmel élhetett hivatásának.

### *Szédülés, aggastyánnál.*

Egy 74 éves öreg úr beszéli:

Gyakran erős szédülésem van, roppant nyomás érzéssel a fejben; olykor lábaim egész hidegek és ha fejem rendben van, rendszerint altesti bántalmaim vannak. Székélésem, valami segítő szer nélkül nincs soha. A „vizkurám” könyv nyomán megkérdeztem, alkalmazhatnám e én is, bár már öreg vagyok a vizet, és ha igen, sikerel-e? ha nem, megnyugszom sorsomban. Ha még lehet, úgy élek vele, mint valami ifjú.”

Három hét alatt annyira egészséges lett az öreg ur, hogy megbánta, miért adta át másnak régi hivatáskörét.

Alkalmazásai a következők voltak: Első nap: reggel vízzel és eczettel mosni meg a felső testet, utána térd-



öntéssel; este meleg lábfürdő hamu és sóval, 14 perczig. Második nap: reggel újra, felső öntés kannából, mindjárt utána 5 perczig tartó séta nedves köveken; délután: hideg ülő fürdő egy perczig. Harmadik nap: reggel; járás vízben 2 perczig; mindjárt rá egész kart a vízbe mártva tartani. Délután felső öntés, estefelé; ülőfürdő. Negyedik nap, reggel: járás térdig érő vízben 3 perczig; utána a karok bemártása 2 perczig; délután: hátöntés. Ötödik nap: reggel; hátöntés, délután egy perczig tartó félfürdő. Így folytattuk az utóbbi erősebb alkalmazásokat. A szédülés egészen elmúlt, a székelés rendbe jött, a rossz gázok megszűntek, az általános természetes meleg visszatért, és a gép újra rendben volt. Az aggastyán ifju erőre és kedélyre kapott.

Talán feltűnő, hogy az öreg embernél csak egyetlen meleg alkalmazással éltem, a mi után csak hideg következett.

Oka az volt, hogy még jelentékeny természetes meleg és testierő volt még, különben bizonyosan több meleg alkalmazást használtam volna. A meglevő meleget csak fokozni kellett és ebben hasonlíthatlanul több hatása van a hideg víznek, mint minden más szernek.

Egy 78 éves lelkésznek oly szédülése volt, hogy többé nem nézhetett a magasba és nem tudott biztosan járni, a lelkiatya meglehetősen testes volt. Egész külseje elárulta, hogy a szegény öregben kevés volt a természetes melegség. Mind-e gyengeségek daczára is, azt hitték el, hogy a víz nála hatástalan lesz, egészen megifjadtott külsőleg. Szédülése, járás közben való félelme megszűnt, röviden az aggastyán oly lámpához hasonlított melybe újból olajat öntenek, hogy tovább égjen.

Ha ezt olyan olvasóm látja, ki magas élemedett koru, kérdi majd: mi történt hát vele? És a felelet így hangzik.

Első nap forró szénavirág főzetbe mártott kendővel hónaljától kezdve egészen beszolgáltatott,  $1\frac{1}{2}$  órára; délután víz és eczet keverékével, meleg mosás. Második nap: reggel: lábgőz, 20 perczig; mindjárt erre friss vízzel való leöntés; délután: újra egész mosás, mint az első nap. A harmadik nap: 20 perczig tartó fejgőz, mindjárt

utána felsőöntés. Negyedik nap: reggel hideg felsőöntés, erre térdöntés; délután  $1\frac{1}{2}$  órára nedves ing. Ötödik nap: reggel meleg lábfürdő homokkal és sóval; délután felsőöntés és térdöntés. Ez időtől kezdve csak hideg és pedig következő változatokban: felsőöntés és térdöntés délelőtt; két óra múlva: vízben járás és a karok vízbe mártása; délután; csupán felsőöntés. Így folytatva kö. ülbel 6 napig és elég hetenként egy-kétszer az ágyból kikelve egész mosás és vissza az ágyba. Otthon semmi más nem szükséges, mint hetenként kétszer vízben járni és a karokat vízbe mártani. Hetenként egy ülő-fürdő, a mi meleg is lehet. — Belsőleg kömény, cickóró- és zsálya thea

### Székrekedés.\*)

Sokan vannak kik hasmenésben szenvednek, még több azok száma kiket s z é k r e k e d é s kinez,

\* A mint láthatjuk, Kneipp lelkész ur úgyszólván csak az ásvány vizek hatómódjának tulajdonit a hidegvízéhez hasonló értéket. Ez elől különben lehetetlen is elzárkózni a józanul gondolkodó s az emberiség javát szíven viselő tanácsadónak. Hisz ha talán vannak is példák arra, hogy az ásványos vizekkel való visszaélés, mint a visszaélések mint denütt, — rossz eredményekre vezetett, ezzel szemben hányan köszönik üde, friss egészségüket a szeliden ható és mégis radicálisan gyógyító vizeknek. Ezek közt pedig első helyen áll a világszerte ismer-Saxlehner András-főle **Hunyadi János keserűvíz**. Ez első rangú, kénsvat költött és szabad szénsavat a legszerencsésebb összetételben tartalmazó vízből millió számra szállítják a palaczkokat a világ minden tája felé. A szenvedők százezrei és számos hírneves orvos véleménye az, hogy a Hunyadi János keserűvíz nemcsak mint önállóan használt gyógyító-szer bír kitűnő hatással, hanem éppen szerencsés vegyi összetételénél fogva, bármely gyógyító eljárás keretébe illeszthető. Használatában mindössze a rendszeres mozgást kell szem előtt tartanunk. Hol érvényesülhetne tehát jobban e kitűnő víz hatása, mint éppen Kneipp lelkész úr kúrájával kapcsolatban? És a mi a földolog, éppen a székrekedés és az ezzel járó bajok megszüntetésében felülmulthatlan a Hunyadi János keserűvíz. Specialis hatóteré a heveny és idült székrekedés-, az aranyér-, a vérkeringés zavarai (torlódások, pangások), a máj- és lép bajok, a gyomor és bélhurut, szóval mindama betegségi esetek nagy complexuma, melyekben oldólag és elvonólag akarunk hatni. Ez éppen Kneipp lelkész vezető elve is gyógyító eljárásaiban.

A Hunyadi János keserűvíz legelső hatása, hogy könnyű big széklet okoz.

*A fordító.*

miért oly gyógyszert használnak, mely ezen faldalmak elosztására hatnak, de tulajdonképpen rontanak. Határozottan mondhatjuk, ki mennél több ily gyógyszert használ, annál inkább ártalmas és kártékony a szervekre

Ki tudná felszámolni azon gyógyszerek számát, melyek a székrekedés eltüntetése céljából használtatnak?

Ismertem egy fürdő tulajdonost ki nagy hírnévben állt, mint a fájdalom elosztója Mit cselekedett? Sokszor használt ludganéjt, kifőzte és a forrázatott adta a gyógykeresőknek.

Kivánatra még egyebet is mondhatnék. Mundus vult decipi! Hiába a világ meg akar csalatni! Ez azonban inkább a tudatlan parasztságnak szól!

A műveltebb emberek más bánásmód alá esnek. Ezeknek a rendelkezésükre álló ásványvizek szolgálnak jó hatással és tényleg sikerül székkürölést szerezniök.

Egyszer egy beteg sok kénesóval jött hozzá, melyet a pusztá székből vett ki. Bevétették vele, hogy székkürölése legyen.

Mennyi Morison labdacsoit szedtek be régente és mennyien jutottak ez által korán sirba!

Igy panaszkodott egy beteg, hogy egy napnak sem szabad elmúlni a nélkül, hogy allövetet, vagy más gyorsan ható szert nem kellett volna bevennie a célból, hogy székkürölése legyen Ennyire mentek a szomorú gyógyszerekkel és ez a férfiú alig 40 éves.

Nagy haladása korunk orvosló tudományának, hogy minden erőszakos szert elvet és sok orvos — hadd álljon itt érdemül feljegyezve, — az u. n. titkos szerek százát elemezte vegyileg és nyilvánvalóvá tette minden józanészű ember előtt a csalást És mégis ezer meg ezer családban ott kísért a titkos szerek kísértete és végzi kárt okozó munkáját.

A ki székrekedésben szenved, az legtöbbször egész szervezetében is szenved és szilárd meggyőződés, mit különben nagyszámú eset erősített meg, hogy ebben a bajban is a víz a legbiztosabb és legártalmatlanabb gyógyszer a világon. Segít mint külső és belső orvosság.

Azon kérdések közt, miket az orvos betegeihez intézni szokott a legelsőök egyike: vajjon székelése rendes-e? Ha igen, akkor ez legjobb jele az egészségnek, ha nem, akkor kezdődő betegség jelentkezik a rendetlenségben és ha nem segítünk rajta, előbb-utóbb nehéz baj következik be, a mi olykor kora halált okozhat.

Ha nyáron sokáig nem esik az eső száraz és porló lesz a föld. Ha a test nedvei nincsennek kellő mennyiségben a testben szárazság áll be, és ennek minden következménye.

Már évekkel ezelőtt a vizgyógyomódhoz, a viziváshoz folyamodtak e baj gyógyítására. Én magam ismerem embereket, kik naponként 3, sőt 4–6 liter vizet ittak meg.

Vajjon jó volt-e ez? Sok is volt a jóból és bizony többet ártott, mint használt, mert a test nem állta ki soká e mértéken túl való vizkurát. Az én elvem: a ki legenyhébben tudja a víz hatását kihasználni, az gyógyít legbiztosabban és legjobban.

Ki kemény székelésben szenved, igyék reggeltől délig minden félórán egy kanál vizet. Jobb hatása lesz e kis adagoknak, mintha fél titert, vagy még többet inná egyszerre. Délután szinte úgy tehet a patiens. A folytonos, bár takarékos öntögetés hűsít és szaporítja a nedveket. E mellett, ha szomjuság jelentkezik, szabad vizet innia a szenvedőnek.

A vizet jól helyettesítik bizonyos theanemek, melyek könnyen szedhető füvekből készülnek. Ki nem ismeri a vadszilva virágot? Theája kitűnő hatása. Bodzavirág thea hűsítőn, oldólag hat és megszünteti a belső hőséret; 3–4 szem aloét keverve belé tisztító, hűsítő, feloldó és levezető szer; 6–8 bodzalevél, mit tavasszal vagy nyáron zölden szedtünk és szárítottan theának használunk, szintén kitűnő hatása. Reggel, este egy fél csészével igyunk ebből. Egy háziszertárból sem szabad hiányoznia ez ártatlan gyógynövénynek, már csak azért sem, mert az Ur isten, ki legfőbb doktor és gyógyszerész, ingyen növeszté nekünk.

A víz belső alkalmazását, a külső alkalmazás követi. A patiens felkelés után, vagy lefekvés előtt meg-

meg jó erősen altestét egy teli marok vízzel. E mód a lehető legegyszerűbb és mégis kitűnően hat.

Ki ez alkalmazást nem tartja elegendőnek, vagy a kinek pedig nem használ, az időről időre friss, hideg vízzel két, három percnyi tartammal alkalmazza a térdöntést. Kitűnő egyalkalmazás ez arra, hogy székelést idézzünk elő.

Ha ez sem elég és nagy a belső hőség, úgy hetenként párszor alsó vagy felső pólyát használjon a beteg. Épen ily hatású a hetenként 2—3-szor vett hideg ülő-fürdő. Ha nagyon rövid tartamu, a hideg egész-fürdő sem megvetendő.

Mindemez alkalmazások élénkíteni, erősíteni fogják új tevékenységre serkentik, az elernyedtt, petyhüdt organismust. A kerekecskék újra megolajozvák, az egész gép újra jól dolgozik és a kellő székelés nem maradhat ki.

Semmi felül nem mulja az ártalmatlan és biztos vizet, mint gyógyszert, és mi könnyebb, mint vizet inni és mosdani a vízzel.

E helyen még a hánytató-szerekről kell szólnom. Már az is természetellenesen látszik előttem, hogy mérgekkel és alig egy két jobbat kivéve, ásványos vizekkel erőszakoljuk ki a székelést. De sokkal természetellenesebb még a hányásra való ingerlés, a mi gyakran, sajnos, újra csak mérgek útján történik. Ha ilyet látok, szinte előnt az epe. Sajnálatra méltó egy teremtmény az így k inzott ember. Észrevehették már, hogy én az általánosan ismert és alkalmazott hashajtókat, mint rhebarbara, sennalevél, keserűző, csodázó stb. nem igen említettem meg. És mi okból? Mert e magukban vévé ártalmatlan szerek is nagyon erőseknek látszanak előttem; hisz szelidebb mód is van a segítségre.

Szunyogra nem vadásznak ágyuval. Épen ily elvetendőnek tartom a kiállhatlan hánytató szereket, akármi legyen is a nevük, hánytató-borkő-víz, vagy bármi más. Ha egyszer fent akar kitörni minden, — hisz van erre eset, — csináljuk úgy, mint az egyszeri paraszt; ez, a mint nagy hányási ingert érzett bedugta tokába az újját, és — alaposan segített magán. Mindig, még a leghevesebb hányási ingernél is csak a ren-

des székelésre fordítsuk figyelmünk, csak ebben az irányban hassunk. Erre legkitünőbb szerem a általános gyomortisztító. (Wühlhuber). E te ahatásában az a sajátságos, hogy míg egyrészt bő ürülést idéz elő, másrészt hasmenéseket megszüntet (tessék csak egy fél csészényivel megkísérteni). Felkeresi a kórszöveteket, kiküszöböli és ha többet már nem talál, magától megszűnik hatni. Innen van kettős hatása. Sarlatánság — mondhatná egynemely orrfintorgató ellenem! Mindegy nekem, akármit is beszél. A tény nekem ad igazat. Épen azért gyengitenek el annyira más székeltető szerek, mert a kóros anyagokkal együtt, különbség nélkül, mindent kivisznek. A hajtóvadászat vége az üzőtt vaddal együtt a legnemesebb nedvek veresége is. De ki nem tapasztalta ezt már magán is? Hisz ez az oka a nagy gyengeségnek és a testi erő óriási mérvben való fogyásának ily kurák után. Mily esztelen, mily áldatlan következményekben gazdag. Sapiénti sat! Saját kárán tanul az ember, vagy kellene legalább tanulnia.

### Szélütések.

Pál szélütést kapott. Jobb oldala félig megbénult, szája félre húzódott, jobb szeme beesett, szemhéjja hűdött, szava elálltával minden bátorsága oda lett. A gyorsan odahívott orvos kijelentette, hogy egyelőre semmit sem tehet, várni kell, nem következik e be egy másik szélütési roham; e közben igyék a beteg valami keserűvizet. De ezzel a patiens nem volt megelégedve; azonnal a vízhez fordult és 12 nap alatt egészségessé lett. Ez 13 év előtt történt és még sok évig élt a beteg.

Hogy jött létre e gyógyulás? Ha az óra egybevágóan működő gépezetét bármi is kizökkenti megszokott rendjéből, megáll az, bár egyik kereke sem sérült meg. De talán valami jutott közzéjük, vagy nyomást gyakorolnak egymásra, és így aztán meg kell állniuk. Új igazítás kell, vagy el kell távolítanunk a rendzavarót, akkor minden része újra dolgozik, mint azelőtt. Így történhet ez az emberi test élő óraművében is. Egy-egy torlódás stb., a mi a test bármely részén felléphet viszi itt a rend-

zavaró szerepét. Ha ezt eltávolítjuk, újra visszatér a régi békés rend.

A leöntéssel befejezett fej-gőz a test felső részeiben hat feloldólag, a láb-gőz az alsó részekben. A beteg aztán hideg vízzel változtatott meleg-fürdőt vegyen. Ez alkalmazás hatása is feloldó és csökkenti az agy felé való áramlását a vérnek. Ha ekként a torlódásokat eltávolítottuk és a vérkeringés rendben van, a gépet erősítő tápláló étkekkel kell megolajoznunk, kerüljünk minden izgató, fűszeres ételt és italt. Szellemileg izgató dolgoktól is tartózkodjunk.

Egy lelkészt szélütés ért. Egyik keze, lába, s egyik oldala teljesen megbénult, szava, eszmélete eltűnt. Több napon át élt orvosilag rendelt szerekkel, de minden haszon nélkül. Az orvos végül kijelentette, hogy bénasága az egyik oldalon gyógyíthatatlan és nemsokára a másik is megbénul és aztán itt lesz a halál. Egy kísérlet a vízzel, gondoltam, semmi esetre sem árthat. A mint elgondoltam, meg is tettem. A hideg lábat és kezét erősen lemosattam hideg vízzel; másodnap két meleg láb-fürdő, a lábak erős lemosásával és felső test négyszeri mosása voltak az alkalmazások. Már a harmadik nap észrevehető volt, hogy van még egy kis élet a szélütéses végtagokban. Ez bátorított. A tehetetlen félig holt lábait hamú és sóval kevert meleg fürdőbe helyeztük. Így folytattuk 14 napig. 14 nap múlva a beteg már segítségünkre volt egészséges karjával és örömmel mutatta, hogy már bénult karját is megtudja emelni kissé. Most egész mosások következtek fej és láb-gőzökkel váltakozva és naponként a felső és alsó test mosása. Így három hétig. Új erő szállt a keményen sujtott testbe, étvágya nőtt. A következő három héten hideggel váltakozó meleg fürdők, hetenként egy fejgőz, egy láb-gőz és a felső test egy perczig tartó lemosásával 3 félfürdő. A gyógyító eljárás befejezéséül alsó és felső-öntés, és a spanyol köpeny. Bizonyos, hogy hosszantartó, nehéz és nagyon megerőltető munka volt; de a lelkész annyira magához jött, hogy naponként misézhetett, meglátogathatta betegeit és minden munkáját végezhetette. Az egyedüli, a mi nem

akart menni, a szónoklás volt. Nyelve nagyon is erősen megszenvedett és sok szót csak érthetlenségül tudott kimondani.

Egy 45 éves férfi hirtelen szélütést kapott. Jobb keze és jobb lába érzéketlenek és bénultak voltak; étvágya egészen elmaradt. Naponként erős egész mosást kapott eczetes vízzel. Naponként 3-szor 30—30 üröm, zsálya csöppet kapott, 14 nap múlva keze és lába újra visszanyerték érzékenységüket és felmelegedtek; már képes volt a szobában járni is. Étvágya növekedett, erői megjöttek és teste újra rendben volt. Megjegyzendő, hogy a beteg sok szeszes italt ivott és baja ennek következtében érte. Teljes egészséges lételéhez még 8—10 zabszalma-főzet fürdő vagy fenyő-galy fürdő volt szükséges. E fürdők hőmérséke 30 Ro. Tartamuk 10 - 15 percz; utánok mindig erős lemosás, vagy a felső test lemosásával egybekötött félfürdőnek kellett következnie.

Egy általános érvényű megjegyzés talán még jó szolgálatot tehet egynek vagy másnak. Ha valakit szélütés ért, és részben bénulás állt be, úgy minden késedelem nélkül erősen mossuk meg hideg vízzel a hátat, mellett és altestet, naponként 3—4-szer. A vízbe kevés eczetet is vegyíthetünk. Épen így mossuk meg a karokat és lábakat, hogy a vér mindenfelé egyenletesen oszoljon szét, és a test melege minnenütt egyenlő legyen. Az összes mosásokat (nem ismételhetem ezt elég szigorúan) oly gyorsan kell végezni a mint csak lehet, egyik se tartson egy percznél tovább.

Ha a bénulás csekély és a beteg tud ülni, úgy egy 20 perczig tartó fejfőz, utána nyomban következő crós lemosásával a felső testnek, az első legkitünőbb alkalmazás. 4—6 óra múlva a láb-gőz követi, újra 20 percznyi tartammal, rákövetkező lemosással vagy alsóöntessel. Ezek után jöhetnek a fent leirt mosások.

Övakkodjunk különösen kezdetben az egész pólyáktól; a természetes meleg csekély és nehezen pótolható. Ismerek egy esetet, melyben az orvos bepólyálás által akart megmenteni egy beteget. Az első pólya jó hatású volt. A másodiknál a test hideggé vált, s az egész



test megkékült. Csak a meleg nehezen visszaállított kellő foka menthette meg.

Egy férfit szélütés ér. Egyik oldala, valamint nyelve megbénult. Eszméletén kívül van. Így maradt 10 napig; orvos kezelte; ez kijelentette, hogy itt semmit nem tehet és rövid időn újabb szélütés következik be, mely halálos lesz. Sürgös kérés folytán én léptem közbe, és mindenek előtt fejgőzt alkalmaztam. A beteg ágyban feküdt; zsámolyra helyeztettem a forró szénvirág-főzettel félig telt edényt, a felső testet az ágy szélére igazítottuk és betakartuk, úgy, hogy a gőz a takaró alatt a felső testet és a főt érte. 10 perc alatt izzadás fogta el a beteget, és 15—20 percig szinte csepegett róla az izzadság. Mindjárt rá friss eczetes vízzel mostuk le a felső testét és ágyába vissza fektettük. Ugyanazon nap a mosást újból megisméltük. A második napon lábgőz (25 percig) még mindig eszméletlen állapotban. Egész teste erősen megizzadt, és újra lemostuk. Harmadik nap fejgőz, a negyediken lábgőz, ötödnapi újra élet szállt a hűdéses oldalba és bénult karját és lábát újra mozgathatta. Az egész mosás, a felső- és alsó-borogató pólya kitűnő szolgálatot tettek. Nehány nap alatt annyira felüdült a beteg, hogy térdöntést és a felső öntést alkalmazhattuk. A gyógyulás oly szerencsésen sikerült, hogy már 17 év múlt el a szélhűdés ideje óta és a patiens máig is hivatásának él.

### **Szembajok.**

Agatha panaszkodik, hogy már három éve heves főfájásban szenved, és aludni sem tud. Lába állandóan hideg; ha a fejfájás megszűnik, úgy hát fájást kap, a mely csaknem megmeregíti. Sok orvostól kért már tanácsot, egyik sem tudott rajta segíteni. Félév óta szeme annyira gyöngült, hogy a házakat sem látja. Ha betegsége még sokáig eltart, biztosan megvakul.

Agatha a következő gyógykezelésnek vetette magát alá:

1. Hetenként kétszer sós vízbe mártott inget öltött és egy paplanba burkolódzva másfél óra hosszat maradt.

2. Hetenként kétszer fél óráig egy rövid-pólyát vett,

a mely olyan vízbe volt mártva, a melyben szénavirágot áztattak.

3. Naponta 1 perczig térd-öntés, utánna sétált. Ezt két hétig.

A harmadik héten naponta főzuhanyt és térdzuhanyt kapott reggel; délután félfürdő, azonkívül napjában 3 perczig vízben állt. Negyedik héten ugyanazt cselekedte. Négy hét multán nem volt már heves vértolulása; a szembaj eltűnt, mert az indító oka (a vértolulás) is megszűnt. A lába meleg volt, a beteg meggyógyult.

További kezelésül Agatha hetenként 3 félfürdőt használt, hogy egész teste megerősödjék.

### *Szem hályog.*

Egy hivatalnok 9 éves gyermeket hozott hozzám, a kinek szembetegsége volt. A gyermek már alig tudott járni. Az apa elbeszélte, hogy gyermeke egy szemgyógyintézetben volt, a honnan most elbocsátották azon kijelentéssel, hogy a szembaj, a szürke hályog, gyógyíthatlan. Az mégis borzasztó, hogy egy 9 éves gyermek vak. Az egyik szem már annyira homályos volt, hogy csak jó szemmel lehetett a szemcsillagot látni. A fiu ezen szemével már semmit sem látott. A másik szemnek csak egy sugara világított, hasonlóan a naphoz, a mely a felhők közé bujik.

A sajnálatra méltó fiu nemcsak szembetegségben szenvedett, ezt első tekintetre láttam. Olyan szomorú állapotban volt a gyermek, hogy mindenkinek azt kellett gondolnia, miszerint e gyermek elsorvad. A lélek már csak háltni járt belé. Étvágya eleinte semmi sem volt, lesóványodott, bőre oly száraz volt, hogy szinte porlott. Tehát nemcsak a szem, hanem az egész test beteg volt. Kisértük meg előbb a testet meggyógyítani, talán a szeme ismét megnyílik.

Először is a sokáig hordott szemüveget távolítottuk el. A fiu naponta a mennyi ideig csak lehetett nedves fűben vagy nedves kővön járkált mezitláb és kezdetben hátát, mellét és hasát minden nap jól megmosták. Rövid idő múlva a mosások helyett félfürdőt használtunk, végre pe-

dig egész fürdőt, de mindig csak egy perczig volt a vízben. Közbe közbe változatosság kedvéért sós-vízbe mártott inget adtunk rá, a mely másfél óráig maradt rajta. Ezen keze ési mód új erőt, életet hozott a nyomorék testbe.

Közvetlenül a szem gyógyítására különböző szemvizet használtunk. Még pedig: 1 Aloë-víz. (Egy késhegynyi aloëpor negyed liter meleg vízben feloldva) 3—5-ször jól kimostuk ezzel a beteg szemet, különösen belül. Az aloë felold, tisztít és gyógyít. Később timsósvízzel tettünk kísérletet. (Két késhegynyi timsó negyed liter vízben.) Naponta 3—4-szer jól kimostuk a szemet. A timsónak is tisztító hatása van. Azután méz-szemvizet próbáltunk (fél kanál méz negyed liter vízben 5 perczig ázzék) 3—5-ször a szem felsejének mosogatására. Hétről-hétre a fiu erősödött, szebb színű lett, végre teljesen felgyógyult. Szemei ismét felnyíltak, a szülőknek nagy öröme. A fiu épen olyan egészséges lett, mint iskolatársai, és senki sem mondta volna, hogy valaha oly nyomorult állapotban volt.

Megvagyok győződve, hogy a fiu beteg szeme csak képe, csupán következménye volt a beteg testnek. A hervadó virág levelei lehullnak és elpusztulnak; beteg testben a szem hasonló a fonnyadó virág leveleihez. Ha a gyökér erőt gyűjt a virág számára, a levelei is újra zöldülnek virulnak.

### *Szem-katarrhus.*

Egy híres katona orvos úgy 35 évvel ezelőtt a következőket mondotta nekem: a katarrhus olyan baj, a melyből minden létező betegség származhatik mint pl.: nyálkaláz, idegláz, vérhas, sorvadás, aszkór stb. Ennek okáért adta az ember természetét, hogy mindazon körülmények között, a melyekben katarrhust lehet kapni, képes legyen az ellenállásra. De ha az embernek már van katarrhussa, ne nyugodjék mindaddig, míg attól teljesen ki nem gyógyul.

Ha a vakság nyomorúság, úgy valamennyi szembaj a nyomorúság előmozdítója. A szem hasonlít a drága gyöngyhöz a koponyában. De az embernek csak egy szeme van! Mily nagy szerencsétlenség már csak, ha a félszem pusztul el! Azért jól vigyáz szemeidre!

Néhány hetes gyermekeknek is van néha szembajuk de az iskolás gyerekeknél igen gyakran fordul elő. A betegség legtöbbször a testből veszi eredetét. Az egészséges embernél a sok folyadék, mely testében elválasztódik **részint a lélekzés útján részint más úton** (brausspiratio) jut ki. De nem úgy van, ha az ember megbetegszik. A folyadék, a melyet a beteg test már nem tud kiválasztani, a hasban vagy fejben stb. helyen gyülemlik össze. A fejben levő folyadék a szemén keresztül akar kimenni. A kijövő folyadék erős és csipős, ellenben a szem és annak minden alkotó része igen érzékeny. Ez okozza az erős epék a folyadék eltávolodásánál. Az égés egyszersmind jele annak, hogy a szem edényei ez erős hatás következtében megvannak támadva. Ha a folyadék útja valahogy elakad, meggyulad a szem; néha vérvörös lesz, és a fájós, gyengült szem nem tudja a világosságot eltűnni. A gyógyítás csak azon esetben lehetséges, ha a folyadékot rövid idő alatt kivezetik. A szem és annak részei tulajdonképpen egészségesek, csak az elposhadt és égető folyadék következtében betegszik meg.

A szembetegek egy része már alig lát, vagy mintha fátyolon keresztül nézne; másoknak úgy tűnik fel, mintha szunyog, vagy légy repdesne szeme előtt; némelyek láng sugarat látnak. Mindezen baj ugyanazon forrásból ered, mindannyit ugyanazon méreg okozza. Távolítsd el a mérget, erősítsd meg elgyengült szemed és meggyógyulsz. A példa világítsa meg a mondottakat.

Az 5 éves Antónia sápadt. Arcza felfúvódott és beteges színű. A gyermek szeme gyuladt és a világosságot már nem tudja eltűnni. Étvágya sincs; éjszakákon keresztül nem alszik, sokat sir. Mit tegyünk? A gyermeket naponta törülközőbe kell csavarni a karjai alatt és lejjebb. A törülköző előzőleg langyos vízbe mártandó, a melyben zab-szalmát áztattak. A vizes törülköző köré egy szárazat kell kötni. Ha ez a körülsavarási olyan időben történik, melyben különben a gyermek aludni szokott, csakhamar el fog szunnyadni. Ha alszik, nem kell addig új borogatást tenni, míg önmagától fel nem ébred. Ha azonban nem alszik el, vagy csakhamar felébred, úgy egy óra hosszat maradjon a borogatás. Ezen eljárás egy hétig foly-

tatandó. A második héten fürdőt készítsenek, még pedig zabszalmát áztassanak a vízbe (24—26°), melyben a gyermek 15—20 perczig marad. Az utolsó perczben egy kancsó közönséges, nem túlhideg vízzel öntsék le és gyorsan öltöztessék fel. A gyermekeknél különben is igen fontos az ilyen fürdés után a leöntés hideg vízzel. A beteg anyag a meleg fürdő következtében felolvad és kijut a testből. A hideg leöntés által a gyermek megerősödik és a pórusok elzáródnak. A gyermek eleinte sirni fog, minthogy ez a gyermekek szokása; de ha többször tették meg vele, az anya bátorítása után szívesen fog fürödni. Minden másod- vagy harmadnap a fürdőt ismételni kell. A gyermek csakhamar élénkebb, erőteljesebb, egészségesebb lesz, a szeme is tisztulni fog. Ha közvetlenül e szembaj ellen akarnak valamit tenni, úgy egy árpaszem nagyságu timsó darabot oldjanak fel egy fél liter vízben és napjában háromszornégyyszer mossák ezzel a szemét. A gyermek meggyógyul. Ha azonban a baj már el is mult, ne feledje az anya gyermekét hetenként egyszer a fent említett módon mosni és fürösztetni.

Ha a kis patiens nem 5 éves, hanem 5 hetes volna mégis a leírt módon kell vele elbánni.

A kis Antal scrophulusos; fején a haja alatt kiütése van; a szája is sebes, szeme gyuladt. Anyja azon tudatban élt, hogy gyermeke elpusztul; a gyermek szenvedett ugyan, de nem halt meg. A gyógykezelés a következő: Naponként a lefekvés előtt sós vízbe mártott inget adnak a gyermekre. Aztán lefektetik és jól letakarják. Ha ezen eljárás, az első héten minden nap, második héten minden másodnap, harmadik héten, minden harmadnap, a negyedik héten minden negyednap történik, azonkívül e gyermek ételébe, vagy italába egy késhegynyi krétalisztet tesznek, a fiu meggyógyul és az anya örülhet gyermekének felgyógyulásán.

Bertha iskolába jár, de rossz színben van és különösen a szemei csunyák, nem is lát olvasni. Szemei vörösek és égető fájdalmat okoznak.

A gyermeke tíz nap alatt hatszor kell nedves inget adni; ha ez nem használna, akkor 24 foku vízben, melyben fenyőmagot áztattak fürdessék meg. Szemvizül hasz-

nálható továbbá az „Aloë-viz“ (egy gyógyszeres üvegben egy késhegynyi aloë, melyet meleg vízben kell feloldani), melylyel naponként háromszor a szem megmosandó. Az utóbbi gyógyszer, meggyógyítja és erősíti a beteg szemet.

A 9 éves Vilmosnak fáj a szeme; már nem tud olvasni, sőt az embereket sem képes egymástól megkülönböztetni; csaknem félvak. Szülei már 100 forintot költöttek gyermekük szemeire. Semmi sem használt. Az orvos sem, a patika sem. De nem csak a szeme volt beteg a gyermeknek, hanem egész teste. Keze és lába csaknem hideg, étvágya nem volt, teste lesoványodott. Egész formája nyomorult.

Négy hónap múlva a gyermek teljesen meggyógyult. Hetenként kétszer meleg vízben fürdött, négyszer vett magára sós, hideg vízbe mártott inget. Ezen ing 1—1½ óráig volt rajta. Azonkívül vizes fűben vagy esőben mezitláb járkált. Az első hét után következő időben hetenként 3—4-szer 15 foku vízben fürdött, de csak egy perczig; közvetlenül utána sétált. Ezt egynehány hétig cselekedte. Azonkívül szemét naponta 2-szer timsós vízzel mosogatta (egy késhegynyi timsó  $\frac{1}{8}$  liter vízben). Szeme és teste rohamosan javult. Szemei felnyiltak és később oly szépen fénylettek, mintha semmi bajok sem lett volna.

A 24 éves Krisztina jó színben van, csak szemével van gyakran baja. Ennek oka, hogy sok vér van a fejében, kevés a lábában, a miért is lábai hidegek.

A patiens minden másodnap lábfürdözik, még pedig sós és hamuval kevert vízben, a mi fejéből a vért lefelé huzza. Hetenként háromszor  $\frac{1}{2}$  perczig hideg vízben van, úgy, hogy a víz a karja aljáig ér (félfürdő). Mezitláb dolgozik. A vértolulás fogy, míg egészen megszűnik, a szem baj pedig eltűnik.

### **Szív bajok.**

Izgalmas korunkban számtalan ember szívbajos, vagy legalább annak tartják őket. A szív, a gyomor, az idegek ama szerveink, miket legtöbbször okolnak bajainként. Ha valaki 20, 30 évig egészséges volt, és ha ezeitől megszólván meg sem érezte hol van a szíve, egyszerre bedegeskedni kezd, mindjárt szívbajra, sőt szervi, gyógyít-

hatlan szivbajra gondol. Hiábavaló okoskodás csak! Összes eddigi tapasztalataim, — számtalan ilyen esetem volt eddig, — megczáfolták a szivbajokról sokszor hangoztatott efféle véleményeket, 100 szivbajnak tartott eset közül, feltűnő módon kevés bizonyult valóban annak. A sziv a legegészségebb szervek egyike volt ez esetben, noha bizonyos befolyások alatt szenvedő helyzetbe jutott is egy kissé. A legegészségebb macska is nyávog, ha farkát megcsípi. A legjobb óra is megáll, ha súlyait leszedik. És bolondság volna azt mondani, hogy az óra nem jó. A legkitűnőbb fuvola is tönkre megy ha billentyűit bekötjük vagy berozsdásodni hagyjuk. A legegészségebb szívet megakadályozza működésében, ha valami, a testben lappangó ellenség nyomást gyakorol arra. Azt az ellenséget kell felkeresni! Mindig felizgat, ha szivbajt emlegetnek előttem. Minden alap nélkül fokozzák, csak az ilyen beteg már a nélkül is nagyfokú izgatottságát.

Egy java korát élő férfi panaszkodott előttem hogy orvostai szivbajt állapítottak meg nála. Tudakoltam, volt e beteg valaha. Felelete tagadó volt, de kis gondolkodás után hozzátette hogy egyik lábán a térdhajlason alúl kiütése van. Ez elég volt. Az erős férfitermészet önmagától nyitott kivezető csatornát a test koros nedveinek. De az én feladatom tisztán csak az volt, hogy a testet e munkájában segítsem. A szivre semmit sem kellett hatnom. A beteg még azt is elmondta, hogy valahányszor a kiütés jelentkezik, szíve tisztán megkönnyebbülést érez. A hányszor azonban a kiütés részben, vagy egészen elmúlik, roppant szivdobogás áll be. E kijelentés csak az én malmomra hajtotta a vizet. Hetenként kétszer rövid-pólyát, egyszer alsó pólyát egyszer spanyol-köpenyt és egyszer láb-gőzt kapott emberem. És körülbelül három hét alatt csaknem minden kóros anyag eltávolodott a testből. A szivbaj nyom nélkül eltűnt. Ha pedig sem azelőtt sem a beteg test meggyógyítása után nem jelentkezett a szivbaj, nem jogosan állithatom e, hogy nem is volt soha?

Ejjel 10 órakor hívtak egy családanyához, ki nehéz lélekzés folytán szólni se tudott. Szivdobogása olyan erős volt, hogy a takarón át is érezhető volt; a beteg

maga attól félt, hogy vérroham öli meg, mint azelőtt egy évvel anyját. Kezelő orvosa azt mondta, hogy van több baja is. De legpontosabb bajként a szívbeteg volta szerepel. Kezei és lábai nagyon hidegek voltak és folyton köhögési inger kinozta.

Hideg kéz, hideg láb, szokatlanul erős szívdobogás! Mit mutat mindez? Bizonyosan a szív felé tódul minden vér a végtagokból. Innen pedig újra csak kifelé törekszik. Innen a dobogás kalapálás, mintha szét akarná a vér robbantani a szívet.

Az asszony e roppant mérvű szívverését jelentékenyen enyhítette öt percz alatt már az, hogy egy kétrétbe hajtott nedves törülközőt tétetem altestére, a hová a vér helyesen vezetett, engedelmes gyermek módjára, hamar levezető utat talált. Tíz percz múlva a szívverés rendessé vált és a szív, hol a baj nagyja fészkelte egészséges volt. A beteg további alkalmazásokként első nap egész mosást használt az ágyban; a második napon spanyolköpenyt, a harmadikon fej-gőzt, a negyediken lábgőzt. És ebben a sorrendben folytatta még egy ideig. A főoka a bajnak, a mely legnehezebben volt helyrehozható, az altest volt. A víz azonban csakhamar rendbe hozta ezt is, és a menyinyire értesültem azóta sem volt az asszonynak semmi baja.

Egy jó állásu ur már régebb idő óta betegeskedett és csak nagy megerőtetés mellett felelhetett meg hivatalának. Majd szokatlanul nagy fokú aggodalom lepte meg. A legkisebb esemény szívdobogást, izgatottságot, félelmet idézett elő nála. Környezete csak a legnagyobb óvatossággal adhatott tudtára egy vagy más hirt, akár szomorú akár örömdetes volt is az. Télen nyáron egyaránt fűtenie kellett és örökös ügyeletet igényelt az, hogy a szoba mindig egyenlő hőmérsékű legyen. A leghíresebb orvosoknál keresett segílyt; ezek abban állapodtak meg, hogy nem is tekintve, tüdeje, mája megtámadott voltára és aranyeres bántalmaira, szervi szív baja van, a mi majd egyszer az utolsó dobbanással szűnik csak meg, szívszélhűdés okozta halál következtében. És meg is halt ez ur. A baj ritka volta miatt felbonczolták a tetemet. És



mi tűnt ki? Az, hogy tüdő, máj és szív a legegészségesebb szervek voltak, a szív körül csak egy csomó ház rakódott le, úgy szintén a mellen is ez feküdt. Az ur tehát tulajdonképpen vérhiány folytán halt el. Maga az orvos mondta el ezt nekem, utána téve, hogy: „ez esetben újra alaposan csalódott a tudomány“.

Egy leány panaszolja: „Valahányszor gyorsan járok, vagy megijedek, vagy csak félek is valamitől, vagy szerencsétlenségről beszélnek előttem, nehéz nyomást érzek szivemen és hevesen dobog szívem, oly hevesen, hogy félek a haláltól. E mellett kezeim és lábaim hidegekké válnak és szivemben nagy meleget érzek. A mint már két orvos is megállapította, szívbajom van“. Szívbaj persze, mi is lehetne más?

Mily világos, mily tiszta itt minden. Mint az ijedt gyermek úgy lármáz dobog a szív, ha egy kívülről jövő ok remegésbe ejtette és az oda tóduló vér még erősebb dobogásra készíti ilyenkor. Mi ebben a feltűnő, hol ebben a szívbaj? A leálynak mindenek előtt, a mi felesleges burok, ruha csak rajta van, mindent le kell tennie és könnyebb szerű edzési eszközöket használnia. Majd nem ijed aztán meg a kutya ugatásától, vagy a vonat fűtyétől. Naponként háromszor, egy-egy perczig térdéig hideg vízben kell állania, valamint karjait is hideg vízbe kell mártania — kitűnő erősítő eszközök ezek. Ha nagyon hidegnek találni a naiv gyermek, hát leheljen kissé a vízre, tán majd fölmelegszik Probatum est!

Az alkalmazások egy hétig tartanak. Ezután hetenként háromszor éjjel, az ágyból kikelve hideg egész mosást használjon és egyszer hetenként hónaljáig friss vízben járjon, csak egy fél perczig, e mellett felső testét mossa le hideg vízzel. E gyakorlatok betöltik a második hetet. A 3-ik és 4-ik héten végre naponként 2 felső és alsó öntést adasson magának a beteg, mely után mozgással iparkodják teste melegét helyre állítani. 6 hét alatt egészséges lett a leány, s minden szívbaja, mintegy el volt mosva.

Egy kisasszony jó hozzám segélyért És el-

mondja, hogy „kitűnő sikerrel tettem le a zenetanítónői vizsgát és hat évig tanítottam a zenét egy apáczák-nevelő intézetében. Most sokszor olyan fejfájásom van, hogy semmi hangszert nem hallgathatok meg, sem orgonát, sem zongorát, sem hegedűt. Az orvosok szivbajnak és idegességnek mondják bajom. Egészségesen megtarthattam volna állásomat, most azonban beteg vagyok és a mellett kegyerem sincs, kimondhatlan testi és lelki kínjaim vannak.“ Azt feleltem neki, hogy nem segíthetek rajta, keresen máshol segílyt. Miért utasítom éppen őt el ily keményen? kérdé. Megmondtam neki kereken: „Őn, aki művelt zenei képzettségű városi kisasszony, nem fogja megtenni, a mit én kívánok öntől, bár baja gyógyítható.“ Gyors elhatározással felelé, hogy mindent megtesz, csak kigyógyuljon. És megtartotta szavát. 10 napig folyton kiküldtem a cselédekkel a rétre mezitláb. Naponként egy meleg lábfürdőt és egy felső-öntést kapott, hogy lassanként szokjék a hideghez. Hat nap mulva a meleg lábfürdő helyett naponként övig a vízben térdelt. Mezei munkát végzett, a mennyire ereje engedte, 10 nap mulva visszaért a kisasszony egy jótévőjéhez, a ki tanította és ki a vizkurát is tanácsolta neki. Mind az alkalmazásokat, mind a nagyon megkedvelt mezei munkát, tovább folytatta. A hegedű vonó, a zongora billentyű helyett most az ásót, gereblyét és villát kezelte. A mily mértékben erősödött teste, oly mértékben tűntek el többi bajai. Négy hó multával egészsége teljesen visszatért.

Egy theologus keresett fel és megkérdezett, mitévő legyen. — Szerinte: rosszul van nagyon, orvosai a többek közt szivbajt is konstataáltak nála. Szeretett volna lelkésszé lenni, de ilyen körülmények közt, ilyen fejfájások és szivdobogás mellett mindenről le kell mondania. Mindent a mit lát és hall közönyös most rá nézve és a látszat jellegével bir csak.

Teste edzését tanácsoltam neki. Ez nem fog ártani, hogy erős, jó testalkata van. Azután majd választhat pályát. Nehány hét mulva tovább folytatta tanulmányait és két év mulva pap lett és ugyancsak erős, egészséges.

Fejfájása és szivbaja testi erőinek visszatérével eltűntek.

### Szülések.

Három holt gyermeket szült egymásután egy fiatal asszony; nagyon elcsüggedt és minden életkedve eltűnt az orvos abbeli nyilatkozatára, „hogy mindig idétlen gyermeket fog szülni.“ Vigasztaltam és kilátást nyújtottam neki arra, hogy ez megváltozik, ha aláveti magát rendelősemnek, a minék nyomában természete megerősödik, s ha ez beáll, nincs mitől tartania.

Elkezdte a legenyhébb alkalmazásokkal; lassanként erősebb, edző vizalkalmazásokra ment át, míg végre a fél- és egész-fürdőknél állapodott meg. Három év alatt, három erős, egészséges gyermekkel ajándékozta meg örvendő férjét.

Typhusban szenvedett egy másik nő; fejfájásai a kétségbeesésig kinozták. Rokonai a városból falura vitték, hogy ott nyugodtan halhasson meg. Hozzám is eljöttek; én a rövid-pólyát tanácsoltam. A főfájás már az első alkalmazások után megszűnt. Hogy biztosak legyenek dolgukban, a rokonok megkérdezték az orvost, mit szól a pólya alkalmazásához. Az orvos azt mondta, hogy idétlen szülés lesz a következménye. De már eddig 6-szor alkalmazták. És a typhus beteg meggyógyult és utóbb egészséges gyermeket szült.

### Térddaganat.

Egy 30 éves leánynak bokájától térdéig erősen megdagadt a lába. A daganat olykor nagyon fájdalmas, kemény és forró.

Fél évig orvosi szereket használt, többek közt 12 hétig, majd újra 8 hétig gyps-kötést. Állapota annyira rosszabbodott, hogy lábát már a földre sem tehetette: leginkább térdizülete fájt. Miután semmi nem segített, kísérlésként leforrázott szénavirágot kötött fel lábára és pedig bokától csombközépig. A fájdalmak nem sokára szűnni kezdtek és a daganat lohadt; mikor a daganat már félig elmúlt, öntéseket alkalmazott beteg lábára minden másodnap, körülbelül 8 hét múlva már járhatott és rövid idő elteltével újra folytathatta munkáit.

### **Torokbajok.**

András beszéli a következőket: „Már alig tudok beszélni, olykor éppen nem. Egyszer nagyon fájt az ujjam. Akkor volt először, hogy nem tudtam beszélni; most újra fájt az ujjam. Különben igen jó étvágyam szokott lenni, és semmi bajom. Az orvos azt mondta, hogy torkomban kell vágni valamit. De ezt nem engedem.

A férfi külseje csak feje kinézését illetőleg mutat betegségre. A fej fel van fúvódva; baloldala a fül alatt kis daganatot mutat. Első tekintetre jól láthatjuk, hogy a rendes alakja az arcznak meg van csavarva, és hogy belsőleg még több lehet a rendellenesség, a felfúvódás mint kívül, innen a torokbajok. Kétségtelen, hogy a beteg újj az első ízben nem gyógyult ki eléggé, a méreganyag nem távolodott el. A ki a kisanyagot egészen ki tudja küszöbölni a testből az a torok baján is segít. E célból levezetőleg kell hatni az egész testre, ezután különösen a fejre. Az első zsák és a shawl segélyével történhet. A zsák minden földművelőnek rendelkezésére áll. Bújják abba, miután előbb zabszalma-főzetbe áztatta. Három nap egy-másután tegyen így, mindig másfélóra hosszáig. A negyedik naptól kezdve minden harmadik nap használja csak a zsákot. A shawlt mindennap egy óra hosszáig vegye magára. Tizennégy nap múlva hetenként kétszer egész mosásokat kell alkalmaznia és egyszer hetenként a spanyol köpenyt. Ha nyelvcsapja még mindig zavarná vegyen pár fejjőzfürdőt, természetesen különböző napokon. A baj alaposan meggyógyul.

Egy lelkész beszélt: 1887 év nyarán olykor könnyed torokfájásom volt, a mi könnyebbyszerű köhögési ingerrel járt. Hangom, ha hosszabban beszéltem gyengévé, alig hallhatóvá vált. Szeptember és októberben csak nőtt a baj; heves torokhurutom volt, a mivel egyidejűleg az orvos a jobb tüdőcsúcs afficiált voltát is constatálta. Három havi tartózkodás Meránban, ecsetelés és öblögetés és hegy-mászás, semmi sem használt. Újév táján az orvos már csaknem egy kis operációt hajtott végre, mindazonáltal elmaradt az. Végre 25-ik januárban elhatároztam, hogy Meránból Wörishofenbe utaztam. — Három hét alatt han-

gom oly erős és tiszta volt, mint azelőtt. Vizalkalmazásaim voltak: naponként két felső-öntés és vízben járás, mik annyira helyrehozták hangom, hogy e rövid kura első harmadában már tarthattam egy kis egyházi beszédet, bár még kissé rekedten.

### **Torokgyík.**

Egy négy éves leányka atyja panaszolja, hogy gyermeke torokgyíkba esett. „Egészen úgy van, mint a többi három, kik meghaltak. Mind nagyon gyorsan haltak el, ennek is gyorsan vége lesz majd. Már most is alig lélekezik és köhögni sem tud. Feje és teste fel vannak fújva. Mi tevő legyek, az orvos négy óra járásnyira lakik, addig gyermekem meghal.“ — Menjen haza barátom, forraljon eczetes vizet, mártson abba kendőt és azzal pólyálja be jól a gyermek nyakát. A pólya fölé még egy száraz kendőt kössön és az egészet hagyja gyermeke nyakán háromnegyed óráig! Ezután újra aztassa be a kendőt az eczetes vízbe. Így folytassa hat óra hosszat, minden negyedóránál ujából megnedvesítve a kendőt! Hat óra múlva tegye szabaddá a nyakát, könnyedén betakarva azt. Ezután az eddigi borogatásra használt kendőt, újra vízbe mártva, alakítsa át rövid pólyává. E fölé száraz burkot tegyen és gondosan, jól takarja be gyermekét, de ne nagyon erősen; maradjon így a gyermek egy óra hosszúságig. Egy óra múlva távolítsa el a takarókat és hadd feküdjék a beteg csak úgy rendes módon betakarva, ágyában! Ha még hat-nyolcz óra múlva is nehéz lélekzés és köhögés állna be, ujából használja az előbb mondott borogatásokat egy, két óra hosszat. És meg lesz a kívánt hatás.

Az atya úgy tett, a mint mondtam és az elveszettnek hitt gyermek 30 óra múlva újra egészséges, friss és vidám lett.

Akkor is bekövetkezett volna a gyógyulás, ha jó hideg eczetes vízbe mártottuk volna a kendőt háromnegyed óránként. A hőség csökkenésének be nem következése esetén a lábakat is bepólyázhatjuk térdig.

## **Tüdőbaj.**

Egy háziasszony a következőket beszéli: „Orvosaim azt mondják, hogy tüdő és gége hurutom van; tüdőm erősen meg van támadva és számomra nincs többé segítség. Szeretnék még egy végső kísérletet tenni a vízzel; ha ez sem segít, úgy teljesedjék isten akarata“. 20 napig használt felső-öntéseket, az utánuk következő térdöntéssel és kétszer hetenkint rövid-pólyát; továbbá naponként, kis adagokban, két csésze theát. E thea, köménymag, csalán és utilapú főzete volt. Ez idő multán köhögése megszűnt, minden nyálkásodás feltisztult, színe üdévé lett és ereje visszatért.

### **Tüdőlégdaganat. (Tüdőtágulat).**

Nagyon gyakran történik, hogy oly egyének, kik legsebbe éveiket élik nagyon szenvednek lélekzési nehézségekben és nem ritkán az a kínosan szorongató aggodalom fogja el őket, hogy meg kell fullniok.

Ily egyének rendszerint meglehetősen testesek és életmódjuk nem kevéssé járul ahhoz, hogy állapotuk súlyosodjék. A baj fő oka rendszeren az, hogy az egész organismus gyenge, ernyed, kevés benne a vér, és ez ernyedettség és tétlenség folytán a vérképzés kevesebb, mint a mennyi a testnek elegendő. Ilyenek hasonlítanak a rendben levő gépekhez, de a melyek gyengék arra, hogy megfeleljenek a hozzájuk fűzött követelményeknek. Egy másik ok gyanánt szolgál rendszeren az altestben meggyűlt gázok nyomása a felső test szerveire. E nyomás következtében azok mértéken túl megvannak erőltetve, szenvednek a nyomás alatt. A bajt egyrészt akként szüntetjük meg, hogy a gázokat a testből kiszorítjuk, másrészt, hogy egész testünket meg edzük és jó, egyszerű, tápláló étkekkel erősítjük. Több, mint 35 éves tapasztalat tanított meg arra, hogy épen e bajnál könnyen beáll a Bright-kór, — és a már a nélkül eléggé elgyengített testet teljesen tönkre teszi.

Egy jó testes ur, ki még nincs 40 éves, időről-időre oly fuladási rohamokban szenved, hogy meg van arról győződve, — és orvosa meghagyta hitében, — ha

még két rohama jó, — meghal. Fájdalmai borzasztók voltak. A léghiány minden rohamnál soká tartott és annyira kimerítette, hogy beteg volt utánna. Ha kissé tovább tartott az egyes rohamok közötti szünet, jól érezte magát, de a szünet mennél nagyobb volt, annál hevesebb lett utána a baj rohama.

Nagyon félt a víztől és csak mint a végső kétségbeesett helyzetben segítőhöz fordult ahhoz. 6 héten át élt különböző alkalmazásokkal. A gyógyulás olyan tökéletes volt, hogy rohamai mindenkorra megszűntek és már 21 éve, hogy ment ez ur minden bajtól

Többnapon át vadszilva virágt-heát ivott, mely enyhe, de bő hasmenést idézett elő, majd rövid pólyát az alsó és felső-borogató pólyát használta és végül fél, — majd egész-fürdőt egy percznyi tartammal. Az alkalmazások közt a spanyol-köpeny is jó szolgálatokat tett. Az alkalmazások hatása a következő sorrend mellett érvényesült legjobban:

1. rövid-pólya: a gázok kiűzésére, és azok előidéző okának megszüntetésére,

2. felső- és alsó-borogató-pólya: az első alkalmazás folytatása, s egyszersmind erősítő hatása,

3. spanyol-köpeny: a kór bennszorult anyagainak távolította el.

4. félfürdők: mik az egész organismust meg erősítették.

Egy másik ur oly nagyfoku lélekzési nehézségekben szenvedett, hogy orvosai szívvizkórságot mondtak annak okául. Jól táplált külsejü egy ur volt; úgy látszott, mintha jó erőben lenne, még sem tudott a legnagyobb erőfeszítés nélkül lépcsőn feljárni. Étvágya majdnem semmi; álma rossz, nyugtalan; soha félelem és aggodalom el nem hagyták. Hivatása egy ideig sok mozgással járt, később irodai munkája volt, és ez a tétlen, ülő életmód jutatta kinos helyzetébe. Gyógyítására elég volt néhány enyhe és könnyed alkalmazás. És ha újra mutatkozni talál baja, újból segitene a régi hívek, a mint azt 12 év óta már többször tettek. A víz-alkalmazások mellett még theát is használt, melyet kitűnő hatásáért nagyon megkedvelt. A thea csupán rendes székelést idézett elő, de a

mely sok alkalmazást megtakarított, a miktől egyrészt kissé félt még a beteg, de másrészt idő sem volt azokra. A thea az általános gyomortisztító-thea enyhe faja (Wühlhuber), az alkalmazások pedig a következők: ha a bántalmak kis fokban jelentek meg, elég volt hetenkint háromszor az alsó borogató-pólya s minden reggel a hát, mell és altest erős lemosása. Ha nagyobb mértékben jelentkezett a baj, a rövid pólya és fél-fürdő. Ezekkel éjjeli mosdások voltak egybekötve.

Különös egy dolog, a mi felett gyakran csodálkozom, hogy ily eseteknél a legerősebben ható szerekhez fordulnak, a mi sohasem lehetnek jó hatásuak az egészségre. És hogy ilyenkor még mérges anyagokkal is gyötrik a szegény szenvedőt,\*) az máig is megfélemlen csodálatos titok előttem. Ilyeneket hallva mindig erőtetnem kell magamra a nyugalmat.

### **Tüdőlégdaganat más esete.**

Egy lelkész nagyfokú tüdőgyuladásba esett, a mit tüdőlégdaganat (tüdőemphysema, tüdőtágulat) követett olyan köhögéssel, mit hallani is kin volt. Beteges szín, rossz étvágy, csökkenő testi erő látszott rajta. Az orvosok még gyógyíthatónak tartották tüdejét.

Alkalmazásai következők voltak, 14 napig: 1. minden nap két felső öntés; 2. mindennap kétszer vízben járás 3—5 perczig; 3. hetenként háromszor a shawl; 4. minden másodnap egy perczig tartó ülő-fürdő.

Belsőleg mézzel összefőzött foenum graecum főzet, lehetőleg minden órában egy evőkanállal.

A hatás következő volt: a leöntések erőssé tették a felső testet. A köhögés kezdetben még erősebbé lett, de rendkívül nyálka ürült ki a köpet útján. 3 nap múlva a köhögés és köpet csökkent és 12 nap után az elnyálkásodás alig vehető észre. E maradványt a felső-öntés,

---

\*) Éppen most olvasok egy levelet, melyben egy patientem panaszkodik és felsorolja azon mérgeket, miket be kellett vennie. Másorra tartom fenn azok megnevezését.



térdöntés, a csalán és keskeny utifű theái egészen eltüntették. S körülbelül három hét után teljesen egészségesse lett.

### **Typhus és következményei.**

A mint himlőnél a hólyagok és himlők kifele törekszenek, oly módon képződnek a typhusnál lobos daganatok belsőleg. A betegség székhelye szerint van fejtyphus és hastyphus. Némely esetben képződnek ugyan daganatok, de nem fejlődnek ki. Ennek a typhusnak is meg van a saját neve, de a föld népe nem sokat ad erre, azért mellőzöm is.

A mi a gyógyítást illeti, mindenek felett három dologra kell figyelnünk:

először: hogy ne engedjük a forróságot nagy mértékűvé válni, mert ez a test minden erejét és nedveit tönkre tenné;

másodszor, hogy ha már daganatok jelentkeztek azok lehetőleg feloldassanak, vagy ha még nincsennek, megelőzzük azok képződését, más szóval, hogy a daganatokat megtöltő méreg anyagot levezessük;

harmadszor, hogy e méreg anyag lehető gyorsan eltávolíttassék.

E három czélnak egyetlen szer sem felel meg jobban mint a víz: hűsit, felold, kimos.

János, typhusban elhalt testvére temetésekor vigyázatlanságból a megholt ruháját öltötte fel, s néhány nap múlva kitört rajta a baj. Nagy volt a forróság, a szorongás még nagyobb. János ágya mellé azonnal vízzel telt vedret állíttatott. Mihelyt a hőség és szorongás aggasztó mérvet öltött beleült a vederbe, úgy, hogy a víz körülbelül a gyomortájig ért, gyorsan lemosta felsőtestét egy nagy törülközővel, száraz inget öltött minden megtörülközés nélkül és újra a meleg gyba feküdt. Három napig tett így, naponként 4—5—6-szor. Órára nem volt ennél szüksége. A láz volt órája; és az első nap hatszor, a másodikon 3-szor, a harmadikon egyszer mutatta a fürdés idejét. 5 nap alatt minden veszély elmúlt. Most azonban nejét támadta meg a typhus. Ő is férje példája után indult és néhány nap alatt meggyógyult.

Mindkét beteg itala a víz és aludt tej volt. Enni, semmit nem ettek, míg jó étvágy nem állt be. És ekkor a szegény emberek étkei: kenyérleves, tejleves, rántott leves volt, egy kis burgonya sem ártott. Néhány nap múlva aztán rendes ételeikkel élhettek.

Miksa, ki valóságos óriás volt, meglátogatta betegség ideje alatt János sógorát; azt hitte, neki meg nem árthat a baj. Egy hét múlva azonban megtört az óriás ereje, és bátorságát jajgatás váltotta fel. „Nem járhatok, nem tudok lábaimra állni, nyom, fáj mindenütt.“ Megkapta a typhust.

Nagyobb edénye nem volt, csak egy vedre. Ebbe beletérdelt és durva törölővel mosta le a leghidegebb vízzel (körülbelül egy perczig) egész testét, mihelyt a hőség nagy fokot ért el.

8 napig folytatta a kurát. A hetedik nap már levest kért, 10 nap múlva pedig felkelt és rövid időn visszanyerte előbbeni erejét. Ő maga segített utóbb egy typhus betegen.

Egy időben, mikor 5 hét alatt 20 egyént mentett meg az itt leírt eljárás egy 2 éves gyermeket is utól ért a typhus. Senki sem hitte, hogy a gyöngéd teremtés kikerülheti a halált. Bármily nagyon sirt és jajgatott is, anyja kissé meglangyosított vízbe mártogatta, és lemosta, vagy kendőkbe göngyölte, melyek azelőtt langyos vízben áztak. 12 nap múlva újra egészséges volt a kicsi.

Oly betegeknek, kiket az első ijedtség elfordít a hideg víztől, szívesen megengedem, hogy langyos vizet használhassanak. Azonban a legjobb mindig a hideg víz marad, akár kútviz, akár forrás vagy folyóviz.

A nevelő-intézetből küldtek haza egy kis leányt. Heves főfájásról, gyorsan változó hőség és fázásról panaszkodik és erős hasmenése van. Munkára, járásra képtelen.

Első nap háromszor mosták le hátát, mellét és altestét és egyszer két óra hosszáig nedves törülközőt kötöttek altestére. Második nap a felső test mosásával egybekötött félfürdőt vett, a hányszor ezt a hőség kívánta. A harmadik napon már csak két, a ne-

gyediken egy ilyen félfürdő kellett csak. És a gyermek minden veszélyen kívül volt és gyorsan meggyógyult.

Több, mint egy tuczat olyan esetet számlálhatnék elő, melyekben a betegek allopathiai és más módokon gyógyítatva, végül oly nyomorultak, oly vér és nedvekben szegényekké lettek, annyira szilárdtek, hogy többé nem is gyógyulhattak meg teljesen. A fatális kábítószeres, a drága chinin stb. a gyomrot a legnyomorúságosabb állapotba helyezték.

Ilyen rendkívül meggyengített typhusból üdülőknék rendszeren azt tanácslom, iganak napjában 3—4-szer egy-egy csésze üröm-theát, a mi rövid időn nedvekben gazdaggá teszi a gyomrot; e mellett naponként 3—4-szer mosassák le jó erősen víz és eczet keverékével hátukat, mellüket és altestüket.

Persze nagy elhatározottság szükséges ahhoz, hogy a patiens különösen ha az u. n. művelt körökhöz tartozik, az általánosan rettegett vizet alkalmazza. Gyengéd lelkeknek, kiknek ez u. n. „lókura“ gyöngye ájulási rohamokat okozna azt tanácslom, vegyék elő a szivacsot és ezzel mossák meg mellüket és altestüket, a hogy minden reggel arcukat és kezeiket szokták mosni. Ha csak egy napig teszik is ezt, meg fogják érezni jótévő hatását és bátran alkalmazzák majd a vizet azontul.

A ki előtt még ez is nagyon keménynek és elviselhetetlennek tetszik, az tegyen úgy, a mint neki tetszik. A következményeket ő maga viseli.

Nagy aggodalom szállja meg egy egy intézet, vagy ház előljáróit, ha egy ilyen ragályos baj felüti a fejét náluk. Minden tulzás nélkül állithatom, hogy ha 10 gyermek fekszik egy hálósobában és egyikök typhusba esik, az említett vízzel való kezelés mellett a többi egyáltalán nem kapja meg a bajt. Felfog mindent a szívó nedves kendő. A levegő persze tisztán, szellőztetve tartandó. Hogy az ilyen beteg minden ürülékét lehető gyorsan el kell távolítani és elkülönített helyen kiönteni, az magától érthető dolog.

Egy magas állású francia úr szószerint a következőket írja: „Sok éven át rheumatismusban szen-

vedtem, és erős orr és gége hurutom volt, mi megtámadta az Enstach-csőt és ez uton ártott halló képességemet is.

1877 és 1878-ban két hónapon át kénészviz zuhanyokat használtam a franciaországi Aix-Les-Bainsben. de minden siker nélkül

1879-ben azt tanácsolták, hogy használjam Baunscheint életrekeltőjét; megfogadtam a tanácsot és 5—6 hétig valószínű mártyságot álltam ki; mert minden héten rátették ez életrekeltőt hátamra, nyakamra és füleimre. Az a gyönyörűséges hatása volt, hogy ideges állapotom és hurutom, legalább felényivel erősebb lett!!

1879. Juliusában Strassburg legjobb fülorvosához fordultam és ez sem talált semmi szert orr és gégehurutom meggyógyítására. Miután hallásom rossz volt és hurutom mindinkább érezhetővé vált az Anstach csőben, mindenütt csak orvost, orvoslást kerestem. Valami ügyben Aachenbe kerültem a hol dr. Schw. gégeorvost ajánlották. Ez három-négy hétig igyekezett gyógyítani pokolkövel való edzés útján. A harmadik héten megkaptam a typhust, a mint hiszem a tulságos idegingerlékenység folytán, a mit a pokolkövel való edzés okozott. A gonosz kiütéses typhus kapott meg és oly hevesen, hogy 41 2 fokos lázam volt. Mikor vérzések jelentkeztek, kétségbeestek megmentésem felett. A különböző mérgek szerek befecskendezéséről szólni sem akarok.

6 hét múlva magához jöttem teljes gyógyulás azonban nem állt be. A typhus óta (1879 vége) folytonosan szenvedő állapotban voltam; gyomrom és altestem nagyon meg volt támadva. A legkönnyebb étkek fájdalmat okoztak és székeletem klistély nélkül sohasem volt. Annnyira ingerelhető voltam, hogy a legcsekélyebb felindulásnál magammal tehetetlenné lettem. Soha 12 óra előtt éjjel nyugtot nem találhattam. A typhus következtében hurutom és fülbajom csak rosszabodott. Csaknem megsiketültem.

1880-ban Párisba mentem a híres Dr. D. fülorvoshoz. Siker nélkül. Párisból Lyonba Dr. J. fülorvoshoz, mindez minden eredmény nélkül.

Minden belélekezés, minden edzés, a mit újra 5—6 hétig használtam eredménytelen volt. 1881-ben öt hónapot töltöttem a Strassburgi kórházban. Az orvos mindenekelőtt

a gyomrot és altestet akarta kigyógyítani. Hanem végül nem tudtak más egyebet rendelni, mint tejkurát, a mivel négy éven át kinlódtam.

Ennyit a beteg, a ki hozzám jöttkor valóságos árnyékszerű kísértethez hasonlított. Vajjon tud-e még segíteni a víz ilyen kétségbeeset és idült helyzetben.

A felelet egy bátor: „Igen“! Természetesen az első alkalmazások feloldó természetűek szükségképen és különösen a fejre és lábakra kell hatniok. E mellett a belső feloldás is szükséges. Erősítő alkalmazások is használandók e közben. Az alkalmazások sorban a következők voltak: fejgőz, 24 perczig, rákövetkező felső és alsó öntéssel, lábgőz felső és alsó öntés, rövid pólya, melegfürdő rákövetkező hideggel fejgőz, alsó és felső borogató pólya. Minden napra egy vagy két alkalmazás esett a patiens állapota szerint. Így folytattuk 3–4 hétig. Erre hetenként még 2 egész félfürdő, egy-két perczig. Belsőleg két-három különböző thea siettette a gyógyulást.

A theák cickóró, zsálya, stb. János füve, hetenként 3–4-szer egy csészével; boróka, keskeny útifű voltak.

Két megjegyzést tartok itt helyén valónak. Esetünkben különösen a transpiatio gazdag voltára kellett tekintettel lennünk, mivel sok a kórképen megemlitett zavarok közül világosan torlódásokra és keményedésekre vallott, melyek részben nyilvánultak, részben rejtve maradtak.

Az alkalmazásoknál a lábgőz csak egyszer, a fejgőz azonban gyakrabban fordul elő. Miért van ez? A fej fel volt fúvódva, lábai orsóvékonyak voltak. A fején a gőz találta meg működési trét, anélkül, hogy ártalomtól kellett volna tartani. A lábakon semmi tenni való nem volt, elég soványak voltak már azok és az elvesztett meleget más uton kellett pótolni. Ily esetekben a mindig óvatosságot igénylő gőzökkel nem szabad tréfálni. Mert az ennyire elgyengített emberek csak egy lépésnyire a annak a sorvadástól.

A francia ur nagy hálával és láthatón javulva vált meg tőlem.

### Vérfelbomlás.

Midőn egyszer hazafelé utaztam egy böjti-prédikáció után, egy lelkészt látogattam meg. Ugyanis utközben meg tudtam, hogy a szegény ember halálán van. Beléptem. A lelki atya egy karos-székből ült és a következőket beszélte: „25 helyen sebes a testem. A mint látja arczomon 5 kis tapasz van; testemen 20. Rövid idő alatt kis kelevények támadnak barna folyadékkal. Ha tapaszt tesztek rá egy napig marad rajta és a levevéskor rothadt hús darabkák válnak le. Így szenvedek és tűrök már hónapok óta, és nem tudnak rajtam segíteni. De sokkal kínosabb azon utálatnak elviselése, melyet szájpadlásomban érzek. Drága lelkész-társ, ha adhat egy jó tanácsot, tegye meg minél előbb, úgy látszik, már itt van az ideje.“ A szájalomraméltó embernek tanácsoltam, hogy vegyen naponta 2 óránként 4—6 kanál Saltei- és Wermuth-theát, hogy az utálatot szájpadlásában ne érezze. Aztán elmentem.

Öt nap elmúltával tudatták velem, hogy nem csak, hogy nem halt meg, hanem az utálatot már nem érzi, sőt inkább étvágya volna. Első tanácsomnak meg volt a maga haszna, kértek, hogy ajánljak még valamit. Megízentem neki, hogy 14 napon keresztül naponta friss vízzel egész mosásokat használjon; az egyes mosásokat lehető rövid idő alatt kell végezni. Ujból hirt kaptam, a mely szerint az állapot javult, étvágya fokozódik. Most egy néhány hétre a mosásokat a spanyol köpenynyel változtatva használta. 14 nap elmúltával, már hivatalos teendőit végezhetné a lelkész. Hetenként még egy-egy 20 R fokú füves-fürdőt használt, szénavirággal; végre pedig hideg mosások, hideg félfürdőt (a felső test mosásával) egész mosásokkal változtatva járták; az első napon az előbbi, második napon a második gyógymódot. A lelkész teljesen felgyógyult és még 24 évig volt hivatalban, élete végéig.

Egy úri ember a következőket beszéli: 2 és  $\frac{1}{2}$  éve nagyon beteg és nem tudnak rajta segíteni. Két év előtt megdagadtak lábaim és térdig megkékültek. Mindkét lábamon 2—2 lyuk támadt, a melyből sokszor genyezt. A mint lábam valahogy meggyógyult, jobb karom dagadt meg és a szinte kék lett, és lyukak is támadtak rajta. Karom jobban van; de lábamon van fájdalmas daganat,

a felső keresztcsontok. Néha felső testem is duzzadt, és nagy fájdalmaim vannak. De testi fájdalmaimnál sokkal nagyobbak lelki fájdalmaim. Azt mondják, hogy néha félrebeszélék. Ha meg volna engedve már rég öngyilkos lettem volna. Nyomorultabb állapotot már nem is tudok képzelni.“

A közetkezőket rendeltem: „Foraszon le zab szalmát, és ebbe a vízbe áztasson be egy buzás zsákot, és aztán bujjon ezen zsákba mintha nadrág volna. A zsák a válláig érjen. Azután takarodzik be gyapjú takaróba, két óra hosszáig hivatalos teendőit, a mennyire tudja, végezze. A következő nap egy goromba inget áztasson ép olyan forró vízbe, facsarja ki, vegye magára és ismét takarózzék be jól. Harmadik napon zabszalma-pólyát forró zabszalma-vízbe áztassa 1½ óráig. Ezen eljárás 14 napig folytatandó.“ Tizennégy nap múlva minden daganat elmúlt; az egyik láb meggyógyult, a másikon volt még egy kis nyílás; ismét étvágyot kapott; a következő időben minden harmadik napon a fentemlített 3 gyógymód közül egyet-egyet használt változtatva. Három hét múlva teste és lelke ép volt.

### Vérfolyás.

Egy családapa érkezett hozzám és következőket mondotta: feleségemnek vérfolyása van egy jó ideje és haldoklik. Mire hazaérkezem már talán kiszenvedett. Orvosi segély nem létezik. Semmi módon sem lehet megszüntetni a vér-folyást

A következő tanácsot adtam az embernek a felesége vegyen: 1. Kezdetben  $\frac{1}{4}$  óránként 2—3 evőkanál sikártheát; később naponta 2 kanállal. 2. Altestére tegyen egy kendőt, melyet félig vízben, félig ecetben áztassanak 2 óra hosszat, és a két óra alatt minden 20 perczen újra áztatni kell a kendőt. A vérfolyás csakhamar megszűnt, és az asszonynak 2-szer kellett a borogatást használni, min-dig egy fél óráig.

Hogy uj vérre tegyen szert, a következőleg járt el: Minden órában 2 kanál tejet ivott, a rendes házi koszt élvezése mellett 4 hét múlva az asszony elvégezhette teendőit.

Meg kell jegyeznem, hogy az itt leírt gyógymód csak

szükség esetén veendő igénybe. t. i. ha orvos nem volna kéznél.

Van olyan orrvérzés is, a mely nemcsak hogy gondot okoz, hanem rögtön halállal is végződhetik. Egy 15 éves lány, a ki fejlődésben volt 2 óra alatt teljesen elvérzett. Mintha csőn keresztül folyt volna a vér, és a vérzés halállal végződött. (U. n. vérbetegedés.)

Magam is láttam egy esetet. midőn egy 16 éves leány másfél óra egy lavoire vért vesztett. A növekedő halál-sápadtság, és az álmoság a legrosszabbat gyanította 2 órakor engem hívtak, hogy a lányt a halálra előkészítem. Minden házi szerrel tettem hiábavaló kísérletet, és orvost nem tudtak találni. Azonnal egy fél kancsó vizet öntettem a beteg fejére és egy féllal a hátára, a vérzés csaknem egyszerre megszűnt. A lány több óra hosszat volt nyugodtan, de gyengesége miatt csaknem mindig magán kívül volt. Mihelyt magához tért, az orrvérzés ismét megkezdődött, a zuhanyt ismét használtuk, a melynek ugyanolyan hatása volt, mint előbb. Hogy a gyengeségen valamilyen javítsunk — étvágya és szomjúsága absolute nem volt — félóránként 2—3 kanál tejet adtunk neki. 2 nap múlva már levest lehetett neki adni, a mely tejjel váltakozva, igen kis adagokban adatott, hogy elgyengült testet valamilyen feltarthassa. A főzuhanyt naponta és pontosan ismételtük. A vérzés elmaradt és rövid idő múlva jó étvágya lett. 4—6 hét múlva a beteg láthatólag javult;  $\frac{1}{2}$  év múlva belsejében érzett ugyan valami gyengeséget, külseje azonban viruló volt, úgy, mint azelőtt. Valószínűleg a kezdődő fejlődés okozta.

### **Vérhányás.**

Ha vért köp az ember, az első kérdés az: a gyomorból vagy a tüdőből jön-e a vér. A tüdőből jön, ha az illető köhögés közben köp ki, ha a vér világos és habos. A gyomortól jön, ha kihányja az ember, ha sötét vörös, ha olyanforma, mint a kávéalja, darabos és összefoly a vérhányás ijesztőbb és óvatosságot igényel, mivel gyakran nagy veszélylyel jár.

Ha a vér a gyomorból jön, nem lehet tudni, melyik



ér szakadt meg és mikor fog ismétlődni. Az elhanyagolás következménye sápkór vagy más súlyos betegség lehet. Ennek okáért csakhamar fel kell keresni a sebet, azt mielőbb meggyógyítani és így a vérhányásoknak semmi jelentősége nincs.

Sokkal nagyobb veszélylyel jár, ha a vér a tüdőből jön. Ezért minél előbb, kell rajta segíteni.

A vérhányás fajainál az első gyógyszer a sikár-thea, mivel ennek összehúzó ereje van. Ha a vér az orrból jön az ilyen theát az illető orrán keresztül felszívja. Ha szájon át jön, úgy 10—15 perczenként néhány kanál theát kell inni. Az ilyen theának gyors hatása van. Ha a vérzés megszűnt volna, még mindig kell az említett theából egy kis ideig venni. Magam is ismerek egy esetet, a mikor a sikár-thea igen jó és gyors hatással volt.

Ha a vérhányás gyakran ismétlődne, úgy az okát kell mindenekelőtt megtudni. Vagy tüdőbeteg, és ilyenkor a beteg a sorvadókhoz tartozik; vagy erős vértodulás a fej felé okozza a vérzést és ekkor ezt meg kell szüntetni (lásd: Congestiok); azonban lehet, hogy gyomor daganaatok okai a vérzésnek.

A vérömlést a melyet egy nemesebb szerv sérülése okoz, csak említeni akarom e helytt, mivel ezen segíteni nem lehet; rendesen rögtöni halállal végződik.

Az orr vérzésről csak röviden emlékszem meg. Sok embernek van gyakran orrvérzése, de semmi fontosságot sem tulajdonítanak a dolognak. Mert utána jól érzik magukat. Mindazonáltal rendellenes ezen állapot, és előbb-utóbb súlyos betegség lesz a következménye. Például vérszegénység gyenge vérképződés minden körülmények közt bekövetkezik; továbbá: ijedés, félelem, különböző gyengeség. Általánosan mondják, hogy használ, ha az illetőt megijeszti, ha hideg vizet öntenek a nyakába, és ha a fej különböző tartásokban van.

Mindezt ellenkező hatásúnak ismerem. Szerintem a legjobb gyógymód az, a midőn a vér eltávolítását szabályozzuk, ha azon vért a mely tulságos mértékben a fejbe igyekszik, az altestbe vagy a lábakra vezetjük, mert az ilyen betegek egyuttal vérgyengék is szoktak lenni, mi aztán a gyengeség következménye.

A vérnek lefelé való vezetésére különösen alkalmas : Kezdetben lábfürdő hamús vízben, hetenként kétszer-háromszor nedves köveken járni; azonkívül 2–3 rövid takaró. Ha a szervezet crösödött, kitűnő szolgálatot tesz a felső- és alsó-zuhany, félfürdő, a felső test mosása, hetenként egy-egy gyógy mód.

### **Vérmérgezés.**

Egy családanya az újját egy kissé megkarcolta, maga sem tudta, hogy szeggel-e vagy fával a nélkül, hogy a dolognak valami fontosságot tulajdonított volna, aludni tért. Éjszaka azonban felébred, ujjában valami fájdalmas görcsöt érez, rosszul lett és erős hangú ingere támad. A jobb keze volt megsebesítve és ő a jobb lábában is fájdalmat érzett. Karja a könyökig csakhamar megdagadt, tűzpirossá vált, 10 óra múlva egész karjában elviselhetetlen fájdalmat érzett.

Az erek a könyökig kidagadtak és sötétek, orvost nem találtak, előreláthatólag a legnagyobb veszélytől kellett tartani, t. i. a vérmérgezéstől, a pirosság már a felső kar feléig huzódott.

Széna virágot forráztak le és az egész beteg kart az igen forró széna virággal, a milyen melegen csak lehetett becsavarták. Azután a kart a kötéssel együtt a széna virágos vízbe tették nyolcz óra hosszat. Ez a széna virág mint valami szívó-flastrom használt; sikerült is a mérges anyagot a vérből kiszívadni. Ez ismét bizonyítéka annak, hogy azonnal hozzá kell látni a gyógyításhoz, ha vérmérgezés mutatkozik. Az asszony, ha esetleg nem gyógyítják 1—2 óra múlva elpusztult volna. Megjegyzendő, hogy az asszony nyelve is már kékülni kezdett. harmincz óra múlva olyan kevés hus volt a beteg kezén, hogy a bőrt le lehetett volna húzni. Világos, hogy a görcs megszűntével a rosszullét is elmúlt.

Tehén ölés alkalmával József a véres késsel mély sebet hasított ujján. Nem igen vetett rá ügyet, míg heves fájdalom nem jelentkezett, keze annyira megdagadt, hogy ujjait csak nagy fáradsággal mozgathatta. A sebesült tag forrósága nőtt és rövid időn kókes és sárgás foltok ütöttek

ki a kezen és ujjakon. Egy orvos borogató és mosó szert rendelt.

Hanem ennek daczára már a könyökhajlásig jutott a daganat és a szegény beteg érezte mint marja belsejében magát, mind tovább a tüzként égető méreg.

Engem hívtak. Kéz és kargőzfürdőt ajánlottam napjában négyszer, mindig egy-egy fél órai tartammal. Ezenkívül forrázott szénavirágba csavarta karját egész könyökig.

Minden másfél, vagy két órában, azaz, mikor érezhetőn növekedett, megujította a szénavirágot, illetve új forrázatba burkolta karját. Ez eljárás, nemcsak a fájdalmat csillapította le, hanem teljes gyógyulást is hozott. A vészes mérgezés nem terjedt tovább és az első nap estéjén már elvesztette veszélyes jellegét. Négy nap alatt minden nyoma eltűnt.

Egy úr tyukszemét vágta ki, mely gyulladásos állapotban volt és semmi veszélyt sem gyanított. Rövid idő alatt a vérmérgezés félreismerhetlen tünetei jelentkeztek. És sokan, kik már láttak ilyet, elveszettnek tartották szegényt.

A patiens naponként kétszer leforrázott szénavirág lábfürdőt vett (a szénavirág benn marad a vízben!) és lábait naponként párszor, két-két órára mezei zsurló főzetbe mártott kendőkbe burkolta. (Ezeket óránként újból be kell mártani.) Miután már más egyéb általános tünetei is mutatkoztak rajta a vérmérgezésnek (rosz szín, étvágytalanság), ez előbb részleges alkalmazásokhoz a felső test naponként való lemosása és másfél óráig alkalmazott (naponkénti) alsó pólya is járult. Rövid néhány nap alatt veszélyen kívül állt ez ur és 10 nap múlva egészsége visszatért. Naponként megivott 2 csésze üröm és zsálya-theát (összekeverve e két gyógyfüvet).

Ilyes kis lábbajok is nagy óvatosságot igényelnek. Ezek megelőző szeréül semmi jobbat nem ismerek a gyakori meztlábjárásnál (még ha az legvégső esekben csak a szobában történik is, pl. 15-30 perczig lefekvés előtt) és gyakori hideg, gyengébb egyéneknekél langyos lábfürdők. A lábak tisztántar-

tása fontos követelménye a test általános jóllét fenntartására.

Egy testes lelkész egy orvostól neki rendelt jódokecske segítségével akarta újra normalis alakjába visszakerüszteni túlságosan vastag nyakát. Hogy mennél gyorsabban célhoz juthasson és golyvájától meg tudjon szabadulni nagyon is mélyen nyúlt a jódokecske tégelybe. Rövid idő alatt annyira lesoványodott, hogy testsúlya felét elvesztette. Az orvos lemondott az életéről, mivel a jódokecske idézett elő nála.

Ilyen esetben mindig a „viz-papjaé“ a mentés munkája; minden célzás és keserűség nélkül mondom ezt. Tréfa csak! A betegnek 28—30° R. melegségű fenyőgally-főzet fürdőkét rendeltem rákövetkező gyors hideg lemosással, alsó és felső borogató pólyát, alsó és felső öntést, az alsó pólyát fenyőgally-főzetbe mártva, mindennap az itt jelzett sorrendben használva az alkalmazásokat. E mellett mezitláb kellett járnia a harmatos fűben. Belsőleg jól hatott naponként egy késhegynyi krétaliszt vagy oltott mészt, egy fél liter vízben feloldva 2—4-szerre; ugyancsak naponként 1—2 kanál provencai olaj, és e mellett jó, egyszerű házi étkek. — És a víz itt is kitűnően érvényesítette gyógyhatását.

### Vértolulások.

Egy hivatalnok panaszkodik:

„Nehéz lélekezésben szenvedek, azonkívül görcs van a nyakamban és heves főfájást érzek. Néha éjszakákon keresztül nem tudok aludni fejfájásom és vértolulások miatt. Székelni már évek óta csak gyógyszerek segítségével tudok. Azonkívül mellemet görcsök nyomják és melyek a altestemben lépnek fel, igen nagy fájdalmakat okoznak. A hideg ellen már nem is tudok védekezni, kezeim és lábaim állandóan hidegek. Életem különben elég kellemesen folya, ha az örökös betegeskedés nem kizozna. Több fürdő helyen voltam már, azonban egynek sem volt hatása. Előbb testes voltam, most sovány vagyok. Ha a víz nem segít rajtam biztosan elpusztulok.“

Következő kezelésben részesült:

1. Napjában reggel és este hosszabb ideig a fűben és gyalog utakon kellett mezítláb járnia, — a mi igen jól esett neki és fejfájását szüntette meg.

2. Hetenként 2-szer rövid-pólya;

3. Egyszer spanyol-köpeny.

Hogy székelése legyen néhány napon át félóránként egy evőkanál vizet vett be, s ha szorulása nagyfokú volt feloldatott egy borsó nagysága aloë és egy fél kanál czukrot meleg vízben és ebből óránként egy kanállal vett.

### **Vesebajok.**

Egy földműves beszéli: a mily erősnek és testesnek látszom, olyan beteg vagyok. Nem bírok dolgozni, fel vagyok fűvódva; a lélekzési nehézség néha oly nagy, hogy azt hiszem, meg kell fuldnom. Éjjel csak hanykolódom ágyamban, a nélkül, hogy alhatnám. Vizelésem sűrű és vérrrel kevert. Gyakran égető fájdalmat érzek hólyagomban. Volt több orvosom. Egyik azt mondta, hogy májbajos vagyok és epekövem van. A másik vesebajnak mondta bajom és veletágulást jósolt meg. A harmadik azt hitte, gyomrom nem emészt jól. A csaknem vigasztalhatlan embernek a következő alkalmazásokat rendeltem: 1. Hetenként két, 30—32 fokú zabszalma fürdő, háromszori változtatással (10 perczig meleg, 1 perczig hideg víz). 2. Hetenként 2 rövid pólya, szintén zabszalma-főzetbe mártottan másfél óráig. 3. Naponként 2 csésze zsurló és borokabogyó-thea. (Tíz perczig forralva.) 6 hét alatt teljesen egészségessé lett.

Egy szegény munkás írja: „Körülbelül 1887 novemberében vesebajt kaptam, de azért egész 1888 januáriusáig dolgoztam. Erőm azonban annyira megfogyott, hogy 11 hétig kellett ágyban feküdnöm. Kezelő orvosom azt mondta, hogy bajomat a meghülés következtében visszaszorított izzadság okozta és hogy soká fog tartani. Vizeletemben mindig sok, vöröses-barna üledék volt. Ez üledék chemiai vizsgálatából kitűnt, hogy vér. E folytonos vérvesztesség annyira elgyengített, hogy az orvos viz kórságtól félt. Ezért mindennap megvizsgálta lábaimat és szívem; de a várt baj nem jelentkezett. Mikor egy idő múlva jobbaesván

voltam, újra munkába álltam, de 20 hét múlva bajom visszatérvén, újra csak abban kellett munkámat hagynom. Miután annyi mendenfélét próbáltam, már is nem használt elhatároztam, hogy Wörishofent keresem fel. És a hideg vizkúra pompásan bevált.“

A következő alkalmazások segítettek emberemen:

1. Egyik nap délelőtt felső-öntés és térd-öntés; délután fél perczig tartó félfürdő.

2. Másik nap éjjel egész mosás, az ágyból kikelve, vízbenjárás; délután felső-öntés és térd-öntés.

3. Délelőtt felső-öntés, később czoomböntés; délután hátöntés és vízbenjárás; így három hétig, naponként változtatva; továbbá 4 naponként egy csésze thea reggel és este két adagban téve.

A thea tíz összetört borókabogyó és zsurló theája volt.

### **Vida-táncz.**

Egy atya beszéli: Van egy 10 éves leányom, ki csecsemő korától fogva beteges. Már a fogzás oly nehéz volt szegénynek, hogy azt hittük, belehal. Ehhez még egyik lába vékonyabb lett, mint a másik. Most a Vida-táncz gyötri; nem ehet, nem alhat és görcsei megrohanják, nézni is borzasztó. Sok orvosnál kerestem már segélyt, de állapota nem javult“.

„Jó ember, főzzön vízben egy fél óráig sarjut, jó sokat, hogy a víz jó sűrűvé váljék, tegyen hozzá egy kis sót, mártson e vízbe egy durva inget, facsarja ki és adja gyermekére; azután burkolja be a kicsit gyapjutakaróba és másfél órára fektesse le, ha elalszik, hagyja úgy ébredésig. Tegyen így 8 napon át, naponként kétszer, aztán tudasson az eredmény felől“.

8 nap múlva jött és szólt: „Valami borzasztó kiütései vannak leánykámnak egész testén, különösen hátán és mellén, hanem vidámabb, nem fáj semmije, görcsei megszűntek. jól alszik és van étvágya. Mit tevő legyek vele most?“

A felelet: Alkalmazza minden harmadnap az inget úgy mint eddig, 14 nap múlva egészséges lesz a gyermek. Adja neki még ezeket a cseppeket, naponként körülbelül 25 cseppet vízben, mint eddig. (A cseppek ürömcseppek voltak, a mint azok a „gyógyszertárban“ le vannak írva.)

### Vizelési-bajok.

Sietve hívtak egy 70 éves ácshez, hogy részesítsem a halotti szentségekben. A mint mondták, iszonyu fájdalom van, és nem tud vizelni. Rövid idő múlva ott álltam a beteg szobájában, de semmit nem tehettem vele, mint lelkész, mert a férfi össze-vissza futkosott szobájában és jajgatott a fájdalomtól; egy pillanatig sem bírt nyugton maradni. Vele együtt jajgatott tehetetlenül ott ülő felesége is. Ennek meghagytam, hogy azonnal forraljon vizet és tegyen abba egy marok mezei-zsurlót. Megjegyzem, hogy az orvos két órányira lakott és bizonyosan nem találta volna már életben a beteget. A mint a forró zsurló főzet készen volt altesti-gőzfürdőt vetettem a beteggel. Harmincz percznyi gőzölés után feküdjék az ágyba; e rendeléssel távoztam el, ígérve, hogy egy óra múlva eljövök hogy feladjam neki az utolsó kenetet. Egy óra múlva azonban, erősen izzadva, ágyában találtam. Örömmel beszélte, hogy már két liter víz ment el tőle és a legcsekélyebb fájdalmat sem érzi. A halálra való előkészítés elmaradhatott. Másnap újra használta az altest-gőzt, 20 perczig; harmadik nap pihent és negyedik nap megszokott munkájához tért vissza.

Meghűtötte magát és így kapta a bajt. Hihetetlen az, mire nem képes egy egyszerű növényke, ha kellő időben helyesen alkalmazzuk.

Egy földmives hasonló bajt kapott. Ropant túlteltség és irtózatossággal közben katheter segítségével vizelhetet csak. Egyszer beletört a katheter és a régi bajhoz egy újabb, még rettentőbb járult. Kinszenvedés volt az, míg a letört darabot testéből kivették. Ropant gyuladás jött létre, úgy, hogy gondolni sem lehetett katheterre. Az orvos valami eszközzel akart a hólyagba behatolni, a kétszeri szurás azonban nem használt és az orvos feladta a beteget, mint a kin többé segíteni nem lehet. Jött a halálra előkészítő lelkész. Ez véletlenül hallott az első esetről alkalmaztam gyógyításmód felől. It is megpróbálták és hatása nem maradt el. A hólyag kiürült, minden gyuladás elmúlt és a beteg teljesen meggyógyult. Naponként 2 ilyen gőzfürdőt vett.

Nagyon ajánlható a külső alkalmazás mellett

theát készíteni a mezei-zsurlóból és e theából naponként 1 csészével inni háromszorra.

Egy szegény napszámos már több héten át szenved e bajban és szenvedése napról-napra nőtt. Zsurlógőzőléseket használt, hanem ez esetben nem akart a kívánt hatás beállani. A gőzők már nem voltak elegendők, más alkalmazással kellett azok hatását javítani. Ekkor négyrétűn összehajtogatott vászonkendőt mártott a forró zsurlófőzetbe, ezt kissé kifacsarta és a szenvedő helyre borogatta. Naponként egy gőzőlés és egy ilyen borogatás elegendő volt. Nehány nap alatt meggyógyult. Itt is a meghülés volt a baj oka, bár nem egymagában, volt mellék okai is; — a szabadon áramló vízellet sok kóros anyagot hozott napfényre.

Egy hasonló esetben eczetes meleg vizet használtam. Az ebbe mártott borogatások szintén nagyon jó hatásuk voltak.

Tizenkilencz hét óta feküdt már e bajban egy családanya és élt folyton orvosi segítséggel. Az orvosok hólyagrafnak mondták baját. Fájdalmai néha oly rémitőek voltak, hogy jajgatását a szomszédban is hallották. Felgyógyulására már nem is számítottak. Zsurlófőzetbe mártott borogatókat tanácsoltam a szenvedőnek, és már az első alkalmazás után enyhülést érzett. És használta szorgalmasan öt napig, naponként 3—4-szer két-két óra hosszat. Háromszor napjában zsurlótheát is ivott. Az ötödik napon leírhatlan fájdalmak közt távolodott el tőle egy hugykő, melyen a részleges feloldódás nyomai tisztán látszottak. A baj alaposan ki volt gyógyítva.

Egy 64 éves ember, ki különben erős, egészséges volt, nem birt vizelni. Orvost hivatott, a ki kathetert használt és kijelentette, hogy e bajra nincs orvosság. És valóban, minden 24 órában alá kellett magát vetnie a fájdalmas operációnak. 4 nap múlva heves láz támadta meg egész testében e férfit és még ehhez: nem volt szabad innia. Két baj kinozta a szegény testet. Az orvos nem remélt már semmit. Megkérdeztek engem és én azt tanácsoltam, hogy két óra hosszat, egymást felváltva az alsó és felső borogató-pólyát használják (meleg vízbe mártottan). Már az első alkalmazások után  $1\frac{1}{2}$  liter vízellet



távolódott el. Az alkalmazásokat kezdetben naponként kétszer, később csak egyszer használta. Belsőleg egy csésze mezei-zsurló, borókabogyó és bodzagyökérből (öt perczig forralt) theát ivott, háromszorra egy nap alatt. Borban állott rosmarin, sőt borókabogyó magában is, forró vízben megfőzve és thea gyanánt használva, hasonlóképen jó szolgálatokat tettek volna. A baj megszűnt és a kúra után egészségesebbnek érezte magát emberem, mint azelőtt.

Egy körülbelől 42 éves földműves beszéli:

„Négy éve szenvedek és bajom hónapról-hónapra fokozódik; a vizeleténél vannak fájdalmaim, úgy, hogy csak rendkívül fájdalmas görcsök kíséretében vizelhetek. Sok orvoshoz fordultam már, megittam 80 üveg ásványos vizet, de semmi hasznát nem láttam. Minden félórán fel kell kelnem az ágyból éjjel, keveset vizellek és ha ez nem következik be, csak annál jobban növekednek fájdalmaim. Másfél évben egészséges volnék, nem igen iszom, mit tegyek?”

Alkalmazás: 1. Hetenként 2 zabszalma főzettel készült, 30—30° meleg fürdő, oly módon, hogy 10 perczig a meleg, utána fél perczig hideg, ismét tíz perczig meleg és így felváltva 3-szor. 2. A többi napokon mindennap rövid pólya (a hónaljtól térdig), szintén zabszalma főzetbe mártottan, ha lehet egy óra hosszat és így folyvást 12—14 napig. 3. Naponként 3 kis csésze zsurló és boróka thea. (Tíz perczig forralva.)

Egy szolga megkapta e bajt. Kevés vizelet távolódott el tőle, az is nagy fájdalmak közt.

Az orvos kijelentette, hogy csak katheterrel tud segíteni. De baja mind súlyosbodott.

A szolga most naponként 2-szer 25—30 csepp boróka- és csipkebogyó-szeszt vett be egy boros pohár vízben. Már az első fél napban javult és 10 nap alatt a baj megglehetősen elmúlt.

Még néhány napig ürömcseppeket szedett és rövid idő alatt meggyógyult.

Nagyon ajánlatos ilyen állapot mellett, hólyag-bajoknál és homokkőbántalmaknál általában fekete-ribiszke leveleiből készült theát inni.

### Vizkórság.

Ha sokáig tart az eső és a nap keveset süt, nem egy helyen a víz sem a talajba le nem szivárog, sem a naptól fel nem szivatik. Kis állóvíz pocsolyák támadnak, mely utóbb savanyus, rothadó vizüekké válnak a körülük élő növények kárára.

Ilyenformán van az emberi testben is, abban az időben, mikor a vizkórság megkezdődik, mely baj főként olyan organismusokban fejlődik, melyekben a vér és a nedvek túlságosan vizesek, melyek nem bírnak normalis, élet-erős vérrrel. A vér táplálja a test összes szerveit és alkotó részeit. Ha ez üde életforrás elposványosodik nem ad többé erőt, üdéséget; és elernyed a hus, hervadnak a test edényei, megkezdődnek a torlódások — mind megannyi előjelei a vizkórnak!

E bajt már a betegek külseje is mutatja. Ifjak hirtelen megöregedett színben lépnek elének, az arczsin fakóvá lesz, az izmok és idegek mindmegannyi elpattan- hurhoz hasonlítanak, különböző helyeken, de különösen a szemek körül vizzacskók képződnek. És nem sok idő kell hozzá, már az egész test ugyszólván el van árasztva vízzel.

A vizkórság különböző fajtái: a felbőr és hus között való vízgyülem a bőrvizkórságot idézi elő; ha az altest válik e vízenyós nedvek gyűlhelyévé előáll a hasvizkór. Lehet a szív a vizkór székhely stb. Nem egy betegség nyomán rendesen vizkór támad, és ilyenkor bizony rendszerint nem sokáig bírja már a beteg. Nagyon sokra nézve volt már a halál hírnöke, szinte mondhatnók az utolsó hullámcsapás, a mi az élethajó roncsának az utolsó tönkre tevő lökést adja meg. A skarlat után különös gyakorisággal lép fel, ha az rosszul volt gyógyítva. Ilyenkor megdagad az egész test.

Ha vizkórság már nagyon előrehaladt és nagyfoku, többnyire lehetetlen a segítség a vérhiány miatt. A kezdeti időben azonban nagyon gyorsan változtathatunk rajta, egyidőben kezdve meg a víz kiszivattyuzását kívül és belül. Nehány példa szolgáljon ennek megvilágítására.

Egy 12 éves fiu skarlat után mindenki véleménye szerint újra egészségesse lett. 6 hét múlva vizkórságba

esett. Egész teste felfuvódott Sós vizbe mártott ing, három egymásután következő napon, mindig másfél óráig, rendelet szerint alkalmazva, teljesen helyre állította a gyermekét.

54 éves nő kapta meg a vízkórt. Elmondták, hogy lábai és teste iszonyuan fel vannak fuvódva. Rendelés: Naponként két késhegynyi gyalogbodzaggyökérport forralni három perczig, fél liter vízben és e theát két-háromszorra meginni, ehhez nyolcz napon át, naponként egy óra hosszáig alsópólyát. Az ezután következő 10 nap alatt, minden második nap, a további két hét alatt, minden harmadik nap alkalmazandó a pólya. A beteg teljesen felgyógyult és pedig már a harmadik héten.

A mint később hallottam, a víz vizellet alakjában távolodott el nagy mennyiségben.

A hasvízkóránál a bodzaggyökeret, a sziv és mell vízkórjánál a rosmarint találtam a legjobb belsőszereknek.

A sziv vízkórjánál kitűnő külső alkalmazás a naponként való alsó és felső pólya. Belsőleg naponként két pohár rosmarinbor.

György, ki 36 éves fiatal férfi, 8 nap alatt egész testében feltűnő módon felfuvódott. Feje, nyaka, kezei lábai telvék daganatokkal és bőre alatt sok a víz. Nyolcz napon át naponként kétszer alkalmazta a spanyol köpenyt, további 9 napon át, naponként egyszer, majd 10 napon át minden harmadik nap egyszer. „Egész spanyollá lettem“, tréfálkozott a kura után „ez a nem épen spanyol klíma nagyon jó hatású volt; egészséges vagyok újra.“

Egy megjegyzést azonban okvetlenül ide kell igtatnom, mert épen e bajnál a kezdők könnyen csalatkozhatnak a vízben. A vízkóránál sohsem szabad a vizet melegen alkalmazni sem gőzök sem meleg fürdők alakjában. A baj ezáltal rendkívüli mérvben súlyosodnék, miután a meleg víz ernyeszt és a szervek ernyedtetten a főbaj ennél a betegségénél. A leghidegebb alkalmazás a legjobb e bajban; csak ne tulságos soká és okvetlenül szorosan a rendelés

szerint tartjuk; ha a vér gyenge, gyenge a természetes meleg is.

Egy 50 éves vendéglős beszéli: „Egész testem meglehetősen fel van már dagadva. Az orvos azt mondja, hogy vízkórba esem. Sokféle szert bevettem már, de napról-napra rosszabbul vagyok azért. Ballábam különösen a czombnál erősen fel van dagadva. Jobb lábamon szintén jelentkezik a dagadás. Szomjam nagy; a sör még kinzóbbá teszi, a víz nem enyhíti. Meg kell e halnom, vagy van még segítség számomra?”

És én ezt feleltem: „Használja a következőket: 1) Naponként egy felső-öntés és térd-öntés; 2) hetenként háromszor 4—6 rétegelt rövid pólya másfél óráig; 3) minden éjjel egyszer az ágyból kikelve egész mosás, fel nem szárítkozás és vissza az ágyba; így tegyen három hétig, aztán értesítsen “

Értesítése nagyon kedvező volt. Erre a következőket rendeltem el: 1. Hetenként 3 félfürdő, egy perczig; 2. hetenként 3 hátöntés; 3. kétszer spanyol köpeny másfél óráig; 4. összetört borókabogyó és kevés mezei zsurlóból 10 percznyi forralással készült theából egy csészényit háromszorra, mindennap.

6 hét alatt a beteg teljesen egészségesse lett. Beállt az álom és megjött a kitűnő étvágy és a testi erő teljesen. Erről a kúra után három hónappal értesített a felgyógyult beteg.

### **Vörheny-láz.**

A vörheny-láz rendszeren egyszer, vagy kétszerköszönt be évenként és sokszor nagyszámu áldozatot visz magával. Legtöbbször a gyermekeket támadja meg, de nem kíméli a felnőtteket sem. Előjelei: fejfájás, gyomor és mellnyomás, fáradtság, hőség és forróság váltakozása. A mennyi gyermekeket csak elragadt már e baj, éppen oly könnyű vízzel elűzni. A gyermek legtöbbször már a másodkő nap veszélyen kívül van; a felnőtté ez kissé több időt kíván. Kétféle módon gyógyíthatjuk igen könnyen. Ha karon ülő, vagy akár iskolás gyermekben mutatkoznak a baj előjelei, forró sós

vizbe áztassunk egy inget, facsarjuk ki jól és huzzuk az ágyban fekvő gyermekre. Takarjuk be jól, hogy a levegő minden behatolását megakadályozzuk és hagyjuk egy óráig. Ekkor leveszszük az inget és a gyermek egész teste tele lesz a vörheny kiütéseivel. Ha a hőség nagyon is nagytalálna lenni, gyorsan egész mosás! és visszafektetjük mindjárt az ágyba. Nehezebb esetekben, 2, 3, sőt négyszer is föl kell huzatnunk az inget. Mindig a láz fokától függ, hányszor. Ha a forróság csökken, akkor az ing-megujítások közti időt meghosszabbíthatjuk. Jegyezzük meg, hogy későbbi alkalmazásoknál mindig (eczetes) hideg vizet kell használni. E mellett nagyon ügyeljünk a betakarásra, — ne legyünk ebben túlságoskodók. A vizes ing levétele után, szárazat adjunk a beteg gyermekre. Ily kezelés mellett 4, legfőlebb 6 nap alatta a vörheny tökéletesen meggyógyul.

Egy megjegyzés hadd álljon itt. Ritkán van a vörheny-betegnek étvágya. Ne erőltessük evésre a gyermeket. (A milyen kiütése van kívül, olyan van annak belül is.) A szomjúság rendszerint nagy. Legjobb ital ekkor is a víz. Kevés czukrot, vagy kevés bort is keverhetünk abba. Falusi gyermekek a tejet isszák legszívesebben. Alap elv: keveset egyszerre, inkább gyakran! Nem hiszem hogy az ekként ápolt gyermek elpusztulhatna.

Lajos, 10 éves kis fiú, a hőségtől alig tud beszélni. Arcza kipirult, mindene fáj. Két napig minden órában egy mosás! És a harmadik nap már enni kér. A mosásokat most már csak kétszer alkalmazzák napjában. Ötödnap Lajos jól érzi magát; a hatodikon már a szobában szaladgál és nemsokára ott játszik künn a többivel.

Mária 20 éves, nem bír járni, heves fejfájása van, minden tagja fáj; e mellé száraz köhögés, mellnyomás bántja. Nem tudja mihez fogjon szorongásában, egy pillanatig sem szállhat le az ágyról. Undorodik az étlettől, de nem tud eleget inni. Nagy mértékben ki fog törni rajta a vörheny.

Mi itt a teendő? Minden órában, sós hidegvizzel mossák le hátát, mellét és altestét. Ha ez, a mily gyorsan csak lehet megvan, takarják be jól, de ne nem túlságosan.

Két napig mosták ekként. Nem evett semmit, de annál szorgalmasabban ivott. Torka csak faj, égetőn tovább. Apránként mulik el a vörheny. Szomja kissé csökken. Még 2—4 napig mossák naponként 2-szer, vagy ha a hőség nem csökkenne, háromszor.

Három nappal ezután Mária kigyógyult a vörhenyből.

János, 13 éves fiú, néhány nap óta dologtalan, elvesztette minden vidámságát. Egyszerre egész teste dagadni kezd. Feje, lábai vastagodnak, alteste ijesztő módon felfuvódik. Vízkórságba esik a gyermek.

Miért? Alig 6 hete kelt fel a vörheny után a mi nem fejlődött ki akkor teljesen.

8 nap alatt 6-szor vette fel a beteg a meleg sósvizbe mártott inget és mindannyiszor jól betakarózott. 10 nap múlva újra vidám és egészséges volt. Ez alkalommal megjegyzem: ha a vörheny nincs egészen meggyógyulva és kóros anyag marad vissza a testben, gyakran vízkór lép fel. Az adott módon kell azt mindig gyógyítani.

Krescentia, 65 éves asszony, már két napja fekszik. Hátában nyilamló fájdalmat, égést, szurást érez a mellében. Azt mondja, hogy azért feküdt az ágyba, mert nagyon fázott, most meg szinte forró. Enni nem tud. Szomjas nagyon. Rendelésem: „Mossák meg egy napig, minden órában a beteg hátát hideg vízzel, mellét és altestét ő maga moshatja óránként. Másodnap csak négyszer, harmadnap kétszer tegye ezt.“ A beteg követte utasításomat. Negyednap már sokkal jobban volt a beteg és miután a következő három nap alatt még négyszer megismételte a mosást, egészsége visszatért. Vízet és aludt-tejet ivott. Enni alig tudott valamit.

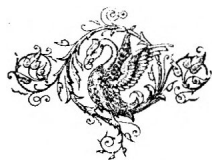
Egy körülbelül 24 éves leány megkapta a vörhenyt. A kiütések 8 nap alatt oly mérvet öltöttek, a mi ritkaság számba ment. A beteg azonnal a vizet akarta használni gyógyítószerül, főként azért, mert testvére súlyos betegségéből gyógyult fel a víz segítségével. A mosások öt napig minden félóránként megismétlődtek, (a hőség nagy volt). Semmit nem evett, kis adagokban itta a vizet. Csak 10 nap múlva, a víz lelkiismeretes hasz-

nálata mellett, csökkent a hőség, a kiütés szűnt és 14 nap múlva a lányka teljesen egészséges volt.

Ugyan mi lett volna belőle, ha az izzó forróság ez állapotában, semmi mást nem kapott volna hűsítőül, mint evőkanalanként adagolt gyógy-szert? Kiki feleljen meg maga e kérdésre és gondolja meg, hogy ily láz mellett a belső organismus teljesen tétlen! A vörheny ez utóbb leírt nagyfoku alakjából, következtethetünk a kisebbekre. A víz ha helyesen alkalmazzuk, itt is, mint legtöbb esetben, biztosan és könnyen segít.



Függelék.  
Utmutató a Wörishofenba  
való utazásra.







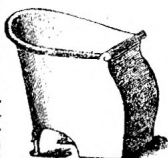
# GEITTNER és RAUSCH

Budapest, VI., Andrásy-út 8.

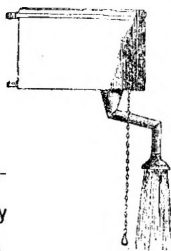
Van szerencsénk szíves tudomásul hozni, hogy a  
**KNEIPP-félegyógymódhoz** szükség-  
lendő eszközök és pedig:

**jégtartók,  
fürdőkádak,  
ülő-kádak,  
vizedzsák és kannák,  
zuhanyok,  
tömlők,  
dézsa-állványok,  
fürdő-szivaesok,  
fecskendők, stb.**

a legjobb kivitelben raktáron  
tartatnak és a legutányosabban  
szállítatnak.



Háztartási  
és konyhaberende-  
zési tárgyak nagy  
választéku raktára.



Szivattyú és fecskendő-gyár: V. ker., Nádor-utca 46.

Malomkő-gyár: V. kerület, Markó-utca 7-ik szám.

**Dr. LÖSER**  
**KNEIPP módszerű**  
**vízgyógyintézete**

**Veitshöchheim-ben, Würzburg mellett**  
(Bajorország-Unterfranken.)

Kneipp plébános úr által különösen ajánlva (lásd az előszót  
**Kneipp Vízkúrám** cz. munkában; kapható e kötet  
kiadójánál.)

**Tisztán Kneipp-féle kúrák.**

Az intézetben mindennemű betegségekben szenvedők teljes ellátásban és ápolásban részesülnek. Kúra szerinti étkezés, szép szobák, kényelmes, fűthető fürdőberendezés.

A füves talaju Majnapart meztőlábjárásra kitűnően alkalmas s e célból nagyban használják.

Az intézet maga az úgynevezett Mágús-házban (Cavalierbau) van elhelyezve, közvetlen szomszédságában a remek szépségű 90 hold nagyságú francia Rococo stílusú udvari-kertnek, mely ültetvények különfeleségével, fenyősorral és lúgassal a képzelhető legszebb és legárnyékosabb sétákra alkalmas. Hetenként kétszer hangverseny.

Würzburg városa Veitshöchheim-től 15 perc alatt érhető el vasuton, ezenkívül hajó és kocsiközlekedés.

A szép környezetben pompás kirándulásokat lehet tenni.

Azok részére, kik a kúrát használják s nem laknak az intézetben, számos

**magán lakások**

állnak rendelkezésre.

Vannak továbbá mérsékelt árszabályú jó vendéglők egy néhány év óta az udvari kertben fennálló kitűnő restauráló. Prospektusokkal és egyéb felvilágosításokkal készségesen szolgálnak az intézet vezetői és tulajdonosai.

**Dr. Löser,**

gyakorló orvos.

A Kneipp-féle gyógy mód specialistája.

## BEVEZETÉS.

Wörishofen a német gyógy- és fürdőhelyek között egyike a legujabbaknak, de azért egyike a legkeresettebbeknek. Az 1889. évi fürdő idény alkalmával a betegek száma meghaladta a 10—12000-et a következő évben már 20000-re becsülték azt. Az előre haladott fürdő idény utolsó hónapjának 12 egymásután következő napjain is — pontos feljegyzés alapján — a gyógykeresők száma meghaladta az 1017 számot.

A naponként növekvő jóhírnevét a nagyvilágtól távol eső parasztfalu kevésbé gyógyforrásairól, mint inkább főtisztelendő Kneipp Sebestyén legnagyobb eredményeket elért természeti orvoslása által szerezte meg. A melyet naponta özönlik el a betegek százai a világ minden részéből sőt Perzsiából, Hátsó-India és Dél-Amerikából is.

Eleinte csak papok és a környékkörüli falubeliek látogatták Wörishofent, de azóta, hogy főt. Kneipp Sebestyén megírta könyvét: „Vizkurám, melyet 30 éven keresztül alkalmaztam, a betegek gyógyítására és az egészség megővésére“ (első kiadása 1886. októberben, a 42-ik kiadása már 1893. évben jelent meg), mely közel 220,000 példányban van német nyelven közkézen, azonkívül számtalan fordításban, minden rangú és állású idegenek zárandokolnak oda a világ összes részeiből. E leírás útmutató és tanácsadó akar lenni azoknak, kik Wörishofent gyógyhatása végett kívánják felkeresni.

### **Hogy érünk Wörishofenbe?**

A közkézen forgó atlaszokon, valamint a speciál-térképen sem találhatjuk fel Wörishofent, daczára annak,

hogy posta és távirda állomással bir és a fürdőlátogatókon kívül 1200 lakost számlál.

Egyenes vonalban köti össze Augsburg és Ulm városokkal, képezve így egy háromszöget. Türkheim városának vasuti állomásától kb. 5 kilométernyire fekszik a Buchloe-memmingeni vonalon; ugyancsak ezen a vonalon 9 kilométernyire Mindelheimtől; és 5 kilométernyire Pforzentől a Buchloe-lindau vonalon.

A ki Wörishofenbe komoly szándékkal megy, az ne vegye rossz néven, ha arra figyelmeztetjük, hogy a gyenge idegekkel való utazásra nem ajánljuk a gyorsvonatok igénybevételét. Minden „Kneippistának“ első kötelessége és gyógy módja a „nyugalom“. Tehát ne utazzék bárholnan jön is senki tovább mint Ulm, München, Augsburg, Lindau, Kempten vagy Kaufbeuernig, éjszakázzék ott és csak másnapra utazzék Wörishofenbe.

Az utazás Budapest központi indóházából számítva Bécs, Linz és Salzburgot érintve Münchenbe vezet. Münchennek, sajnos, gyorsvonat-összeköttetése nincs Türkheimmel. Így tehát igénybe kell venni egyikét a három posta-vonatnak s ezek közül a legalkalmasabb a reggel 8 óra 43 perczkor induló, mely kb. 11 óra 6 perczkor érkezik Türkheimbe. A menetjegy ára II. osztály 5 korona III. osztály 3 korona 25 fillér. Türkheimtől az út még 5 kilométernyi, a postakocsi 75 fillért, a bérkocsi 1 koronát, magánkocsi 2 koronát követel. De ezzel nincs mondva, hogy a Türkheimbe érkező minden időveszteség nélkül utazhatna tovább, mert gyakran fordul elő, hogy a tömeges érkezők miatt, azonnal nem kaphat kocsit — ha csak előre nem rendelte meg — és ekkor be kell azt várnia a Türkheimi vasuti vendéglőben. A ki jó lábakkal bir, az 5 kilométernyi utat gyalog is megteheti versenyt haladva a telegrafoszlopokkal, lévén ily telegrafoszlop Türkheimtől Wörishofenig 76 és 15 ily oszlop távolság képez egy kilométernyi utat. De a kinek nehéz beteget kell kísérnie, az okvetlen bérkocsit fogadjon. Ez iránt W i e d e m a n n postakocsi tulajdonoshoz kell fordulni (korona vendéglő Türkheimben,) ki Türkheim és Wörishofen között kocsi összeköttetést tart fen. Sürgőnczime: Korona vendéglő Türkheim.

Kevésbé ajánlható gyors vonattal Buchloebe utazni és onnan Wörishofenbe. Az is igen hosszadalmas és nem kellemes, a költség pediglen jóval nagyobb, úgy hogy egy Buchloei fuvaros a Wörishofenbe való utazásért 10—12 koronát is elkér.

Lindau, Kempten és Kaufbeurenből csak ügyes gyalogló tegye meg az utat a Pforzen vasuti állomástól; a fuvar díj itt 12 koronánál alig olcsóbb s legtöbb esetben kocsi nem is kapható. Az utas ez utnál is érinti Buchloet ép úgy mint a Münchenből vagy Augsburgból induló utas.

Ki Ulm-Memmingen keresztül veszi útját Wörishofen felé, jól teszi ha Memmingenben meghál és csak nappal megy Wörishofenbe; Memmingenben az utas gondos és olcsó ellátásban részesülhet és a Kneipp-féle vízöntéseket már itt is veheti

### **Megérkezés Wörishofenbe.**

A pósta kocsi a póstahivatalnál, bérkocsi a „Rösle“ vagy az „Adler“ szállodánál állanak meg. Az idegen, ki még lakással nem bír, legjobban cselekszi, ha a „Kneipp-egylet“ irodájához az „Orvosházban“ fordul, vagy egy lakás-szerzőhöz. A szoba-árak, t. i. ágy és kiszolgálás 50 fillértől 3 koronáig váltakoznak; ez azonban az időszaktól van függővé téve.

### **Ellátás Wörishofenben.**

Jobbnevű szállodák és éttermek:

1. Az „Urbanhoz“ gyógy-szálloda, mindjárt balról a hogy a faluba bejövünk, saját társas kocsija járván a vasuti állomáshoz. Szoba ára 2—3 korona; cipő tisztítás 20 fillér. A szálloda vendégei felkéretnek az étterem igénybe vételére reggel és délben étlap és szabott árak mellett.

2. Luipold szálloda és kávéház; a Sebestyéntéren a 165 számú házban. A tulajdonos Grötz Hr. kitűnő konyhával rendelkezik; legjobb Müncheneri sör itt kapható. Első rangú étterem.

3. Haggenmüller gyógyház „Zum Adler“; a helység közép pontján. A tulajdonosné Haggenmüller asszony előbb az „orvosházat“ majd a fő ut 6. szám alatti

helyiségét birta. Ezzel rézsút vis-à-vis van a „Haggenmüller-Villa“. Igen ajánlható; 30 különféle hirlap.

4. „Deutscher-Kaiser“ a Fő-uton 6. szám alatt. Kedvelt találkozó-helye a műveltebb vendégeknek. Igen figyelmes a tulajdonosné.

5. Speishaus Caire, Fő-ut 9. szám. Jó és olcsó kiszolgálás.

6. Szálloda és étterem „München“ városhoz. A falu végén Schöneschach utirányában, gyönyörű szabad fekvéssel és nagy kerttel

Egyszerűbb házak:

A „Sonne“ a Sonnenstrassen és a „Rössle“ a Hauptstrassen, különös egyszerűséggel. — Egy ebéd 1 korona.

Pension-Pöschel a felső malom mellett 93 $\frac{1}{2}$  házszám alatt. Gyógyvendégek kik csendben akarnak élni, itt kedélyes otthonra találnak. Szoba és teljes ellátás 5 – 5 $\frac{1}{2}$  korona árban naponként Kivánságra szorosan gyógyhatású ellátás.

Pension Schmidt 156. házszám alatt és Pension Gerber 83 $\frac{1}{2}$  házszám alatt.

Minden Wörishofeni étadónak különlegesége a Kneipp-féle erősítő-leves és a Kneipp-kávé. Ezen gyógykávé, vagy egészben, vagy nagyrészt malátából áll, melynek különös egészségi hatása van, s gyenge idegű emberek is jó eredménnyel költhetnek el.

Az erősítő-leves elkészítési módja feltalálható „Hogyan éljünk!“\* című munkában. A betegnek az erősítő-leves a legjobb reggeli, különösen tejjel vegyítve. Ajánlhatók reggelire még: gyümölcs, tej, kolostorkenyér és méz. Minden gyógyvendég a vacsora előtt is előéteknek használhatja a fentieket és különös hatással van a helyes életrendre. Mézet lehet minden háznál kapni, hol literje 1 – 2 $\frac{1}{2}$  korona, és gyümölcskereskedésben Altmann J.-nél Türkheimben, valamint a közel fekvő környékeken.

Ajánlható még a Kneipp-féle erősítő kétszersült, mely különösen jó ízű, nem ártalmas és benne egy állandó tápszerre akadunk

A költség jó életmód mellett a fürdőknél naponta 3 – 5 koronába kerülhet; ezzel ugyan nincs mondva, hogy

\* E könyv kiadóhivatala által. Ára 80 kr.

némelyek kevesebb, mások csak nagyobb összeg mellett jöhetnek ki naponta; ki talán egy jobbféle bort kíván, vagy más ital-félét, annak kétszer annyira is szüksége lehet. Daczára annak a világ legolcsóbb fürdőhelye mégis csak Wörishofen, különösen akkor, ha a fürdővendég hasznára tudja fordítani a „Hogyan élünk“ című könyvben foglalt tanácsokat.

### **Látogatás Kneipp plébánosnál.**

Ha a fürdővendég étel és itallal megerősítette magát és szerencsésen lakásába ért, természetes hogy első kívánsága meglátogatni azt az embert, a ki a neki szolgáló helyes gyógy-módot megjelöli. Sajnos, hogy e híres természeti orvos reggeltől estig el van foglalva és háborítlanul nem lehetséges vele érintkezni. A tisztelendő urral értekezni lehet minden délután 1 $\frac{1}{2}$  órától kezdve, köznapokon reggel 8—8 $\frac{1}{2}$  órától kezdve is. A mennyiben minden alkalommal sokan várnak, hogy beszélhessenek vele, így a kihallgatás rendszeren pár órát vesz igénybe. Tanácsokat még a fürdő-orvosok is adnak, valamint a tanulmánygyarapítás céljából Wörishofenben időző fiatal orvosok is, kik egyuttal assistálnak és igen érdekes észleletekre tesznek szert, melyek a klinikán tiltva vannak; mert ide csak azok jönnek, kik az orvosoknál keresett segítséget nem találták fel.

A tisztelendő úr egyenes ember, ki a népből való származását sohasem tagadta meg. De látogatói között azért mindig volt egy herczeg, gróf vagy excellentiás ur, kiknek épp oly egyszerű és egyenes tanácsot adott, mint másoknak. Egyszer egy úr kereste fel, ki magát „püspöknek“ mutatatta be. „Püspök Ön vagy csak Püspöknek hívják?“ volt az egyenes válasza a látogatóhoz, ki éppen egyike volt a legnagyobb méltóságot viselő főpapoknak.

Mint egy szegény takács fia nevelkedett fel, ismerte a nép szükségét, és ezeknek segítségére lenni tűzte ki feladata céljául; ki úgy látogatja meg, hogy segítségét igénybe vegye, a nélkül, hogy tovább kutatna, annak nem csak tanácsa, de rendelkezésére áll pénztárczája is.

Hányan élvezték ingyen nemcsak az orvosi segítséget és fürdőket, hanem még az élelmet és lakást is, sőt még visszautazás költségeit is!



De nem is csoda azután, ha egy ember, ki annyira igénybe lesz véve, türelmét veszve, felindulásba jő. Ha meggondoljuk, hogy az emberek már hajnal 5 órakor sőt még előbb, ugyyszólva „betörnek“, igazán nem csodáltni való, ha már rövid idő múlva „idegessé“ lesz

### **Séta Wörishofenben.**

A legnevezetesebb középpont és újabb épület a fürdőben a Sebastianum. A főutcán szemeinkbe tűnik a két templom, melyek a házsorok mentén kb. középhelyen fekszenek. A plébánia, mely Szent-Justinának van ajánlva, igen régi. Egy 1243-ban keltezett okiratban már említve van; a 16. század elején azonban kijavított. Belsejében egy gyönyörű kép van a mennyezeten, mely 1780-ban festetett. Szent-Justina életét és martyrságát ábrázolja. A templom egyik legrégebbi része a torony, melyben 4 harang van. A templom egy középkori gyönyörű kiviteli kehelyt bir, 6 hüvelyk magas és 5 hüvelyk széles átmérővel, szép ércmetszéssel van díszítve, a melyet Wacker kolostor-főnök, az orgonát pedig Kneipp Sebestyén ajándékozta.

Innen jobbra találjuk a kőfallal elzárt kolostorkertet, így érünk csak azután a régi fürdőházhoz, a hol a gyógykeresők várnak, hogy öntéseiket végezhessék. Ennek átellenében, az Altmann J.-féle gyümölcskereskedésnek, Bischoff fényképészeti terme Meimmingenből, kinek felvételei a legsikerültebbek. A szépséget egyelet által rendezett sétány vezet az új fürdőházhoz.

A fürdőházak vízvezetékekkel vannak ellátva, mely kristálytisztá forrásvizet ad és a mely berendezés 14000 koronába került. A Mária-ut, mely az új fürdőháztól délre esik; e hely képezi az összekötő kapcsot a fürdővendégek és falubeliek között, kik szíveségből vállalnak munkát helyben. A „Mária-ut“ nevét Mária főhercegnőtől vette.

### **Wörishofeni fürdők.**

Eleinte az öntések, valamint a hidegvíz-használat kizárólag a paplak udvarán lévő mosókonyhában tör-

téntek, miről fentebb már megemlékeztünk. Ez a tisztelendő ur vezetése alatt áll és még ma is előnyben részesült betegek itt lesznek gyógykezelve.

Azután következik a régi és az új fürdőház, hol naponta (kevés megszakítással az ebéd idejekor) a fürdőmester Kustermann az ő embereivel — férfi és női segítségével hivatását tölti be. Valamennyi vízhasználat 10—12 fillérbe kerül, akár öntés, akár félfürdő legyen is az. A fürdő szokásokról a „Wörishofener Blätter“ nyújt kellő tájékozást, a bevezetett szokások esetleges változásairól is.

Magától értetődik, hogy a gyógyidény alatt általánosan a felkeresett fürdőházak megteltek; az ily tömeges látogatások alkalmával türelemmel kell lenni.

Ki azonban nem akar, az vegye igénybe a privát fürdőket, ilyen a Geromiller Lajos féle a Bachstrasse 56 $\frac{1}{2}$  számú házban, a legközelebbi a paplakhoz és az újabb fürdőházak között az első helyet foglalja el. Be van rendezve férfi és női fürdőkre; hol az öntések 20 fillérbe; félfürdő 30 fillérbe kerülnek. Különös kívánságra külön-kabinnal is szolgál. A fürdő kiszolgáltatot Kneipp tisztelendő úr által kirendelt szolgáló személyzet teljesíti.

Igen ajánlható továbbá Fidel-Kreutzer féle fürdőház a 140. szám alatt, nem messze az új fürdőháztól, közvetlen az út mentén. Kreutzer ur titkára a szépségügyi egyletnek, és nem kimél fáradságot az idegenek kívánságainak teljesítésére. Nála az öntések 12 fillérbe, félfürdők 25 fillérbe kerülnek.

Az alsó és felső malom között fürdésre alkalmas évszakokban a patakban természetes fürdők vételére nyílik alkalom, melyekért 6 fillér fizetendő.

### **Utasítás gyógyvendégek részére.**

Erről már fentebb is szoltunk, a czélszerűség miatt azonban utmutatónk végére hagytuk. A kegyes olvasó első sorban imerkedjék meg a főbb tudnivalókkal és csak azután vegye az figyelmeztetéseket tekintetbe.



## Tartalomjegyzék.

|                                                   |    |                                                            |     |
|---------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|-----|
| Bevezetés                                         | 3  | 1. Fej-gőz                                                 | 74  |
| <b>I. Rész.</b>                                   |    | 2. Láb-gőzfürdő                                            | 77  |
| <b>Vizalkalmazások:</b>                           |    | 3. Altesti közvetlen ülő-gőzfürdő                          | 79  |
| Viz alkalmazásról általában                       | 19 | 4. Egyes beteg testrészek külön gőzei                      | 81  |
| Edzési. szerek                                    | 26 | <i>d) Öntések:</i>                                         |     |
| <i>a) Borogatások:</i>                            |    | 1. Térd-öntés                                              | 81  |
| 1. Felső borogatás                                | 36 | 2. Czomb-öntés                                             | 83  |
| 2. Alsó       »                                   | 37 | 3. Altest-öntés                                            | 84  |
| 3. Felső és alsó borogatás                        | 38 | 4. Hátöntés                                                | 84  |
| 4. Altesti borogatás                              | 38 | 5. Teljes vagy egész öntés                                 | 85  |
| <i>b) Fürdők:</i>                                 |    | 6. Felső öntés                                             | 86  |
| I. Lábfürdők:                                     |    | 7. Kar-öntés                                               | 88  |
| 1. Hideg lábfürdő                                 | 43 | 8. Fej-öntés                                               | 89  |
| 2. Meleg       »                                  | 43 | <i>e) Mosások:</i>                                         |     |
| II. Félfürdők                                     | 46 | 1. Egész mosás (egészség-<br>seknék)                       | 90  |
| III. Ülőfürdők:                                   |    | 2. Egész mosás (betegeknek)                                | 92  |
| 1. Hideg ülő-fürdő                                | 48 | 3. Részleges mosás                                         | 94  |
| 2. Meleg ülőfürdő                                 | 50 | <i>f) Pólyák:</i>                                          |     |
| IV. Teljes vagy egészfürdők:                      |    | 1. Fej-pólya                                               | 94  |
| 1: Hideg egész fürdő                              | 51 | 2. Nyak-pólya                                              | 95  |
| 2.       »       »       »   egészsé-<br>geseknek | 52 | 3. Shawl                                                   | 96  |
| 3. Hideg egész fürdő betegek-<br>nek              | 58 | 4. Láb-pólya                                               | 97  |
| 4. Meleg egész fürdő                              | 60 | 5. Alsó pólya                                              | 99  |
| 5.       »       »       »   egészsé-<br>geseknek | 63 | 6. Rövid pólya                                             | 101 |
| 6. Meleg egész fürdő bete-<br>geknek              | 64 | 7. Nedves ing                                              | 102 |
| 7. Szénavirág fürdő                               | 64 | 8. Spanyol köpeny                                          | 103 |
| 8. Zabszalma       »                              | 65 | <i>g) Vízivás</i>                                          | 105 |
| 9. Fennyőgály (túlveél) fürdő                     | 65 | <b>II. Rész.</b>                                           |     |
| 10. Kevert fürdő                                  | 65 | <b>Gyógyítószerek.</b>                                     |     |
| 11. Ásványos fürdő                                | 66 | Általános és felosztó rész                                 | 111 |
| V. Részfürdők:                                    |    | <b>III. Rész.</b>                                          |     |
| 1. Kéz és kar-fürdő                               | 69 | <b>Betegségek.</b>                                         |     |
| 2. Fejfürdő                                       | 69 | <b>Függelékül:</b>                                         |     |
| 3. Szemfürdő                                      | 71 | Utmutató Wörishofenbe való uta-<br>zásra és tartózkodásra. | 237 |
| <i>c) Gőzök:</i>                                  |    |                                                            |     |

## BETŰSOROS TARTALOM.

|                       |          |                           |                         |
|-----------------------|----------|---------------------------|-------------------------|
| Áfonya                | 118      | Csont daganat             | 177                     |
| Agave                 | 117      | Csontliszt                | 124                     |
| Agybaj                | 161      | Csontüszök                | 137                     |
| Agybavizelés          | 135, 162 | Csúzos bántalmak          | 101 130 143 178         |
| Agyvelő gyulladás     | 163      | Czomböntés                | 83                      |
| Ájulási roham         | 144      | Czukorbetegség            | 119                     |
| Álmatlanság           | 163      | <b>D</b> aganatok         | 127, 182                |
| Aloë por              | 117      | Diphtheritis              | 183                     |
| Alsó pólya            | 99       | <b>É</b> des kömény       | 125                     |
| Altest                | 78, 99   | Égési sebek               | 142, 185                |
| Altest elnyálkásodása | 165      | Egész mosás               | 90                      |
| Altesti baj           | 128, 129 | Egész öntés               | 85                      |
| Altesti bántalmak     | 140, 143 | Elerőtlenedés             | 192                     |
| Altesti fájdalom      | 137      | Elmebajok                 | 187                     |
| Altesti gyulladás     | 166      | Elnyálkásodás             | 97, 128, 134, 139       |
| Altesti öntés         | 84       | Emésztés                  | 136                     |
| Angyalgyökér          | 119      | Epebaj                    | 131                     |
| Anis                  | 120      | Epilepsia                 | 193                     |
| Aranyér               | 166      | Erősítés                  | 141                     |
| Asthma                | 168      | Erősítő leves             | 154                     |
| Ásványos fürdő        | 66       | Erősítőszér               | 149                     |
| <b>B</b> akszarvu fű  | 120      | Étvágytalanság            | 134                     |
| Bélbaj                | 169      | Ezerjófű                  | 126                     |
| Belélegzés            | 136      | <b>F</b> agyott tagok     | 143                     |
| Bélgyulladás          | 170      | Fehér mályva              | 126                     |
| Bélhurut              | 170, 205 | Fejbaj                    | 77, 79, 195             |
| Belső forrótság       | 141      | Fejdaganat                | 76                      |
| Bodza                 | 120      | Fejfájás                  | 128, 129, 134, 136, 194 |
| Bodza gyökérthea      | 121      | Fejfájás ideges           | 197                     |
| Bóroka                | 122      | Fejfürdő                  | 69                      |
| Bóroka olaj           | 122      | Fejöntés                  | 89                      |
| Bőrbaj                | 103      | Fejpólya                  | 94                      |
| Buskomorság           | 173      | Fejsömör                  | 195                     |
| Búzaszalma            | 101      | Fekete nadálytő           | 127                     |
| <b>C</b> holera       | 173      | Feldörzsölés              | 136                     |
| Cholérine             | 175      | Felfuvódás                | 101, 134                |
| Cickoró               | 123, 135 | Felső öntés               | 86                      |
| Csalán                | 123      | Fenyőgaly                 | 101                     |
| Csigolya bántalmak    | 171      | Fenyőgaly (tűlevél) fürdő | 65                      |
| Csipkerózsa bogyó     | 123      | Férgek                    | 198                     |
| Csipő ideg gyulladás  | 176      | Ficizamodás               | 130                     |

|                     |                             |                    |                        |
|---------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Földi bodza         | 127                         | Idegesség          | 234                    |
| Forró láz           | 127                         | Idegkimerülés      | 232                    |
| Forróság            | 97, 107                     | Ideg túlingerlés   | 233                    |
| Fülbaj              | 81, 135, 199                | Iszákosság         | 234                    |
| Fülfolyás           | 76, 135                     | Izületi csúsz      | 235                    |
| Fülszaggyatás       | 135                         | Izzadtság          | 239                    |
| Fülzugás            | 77, 135, 200                | Kabultság          | 140                    |
| Genyláz             | 105                         | Kámfor             | 130                    |
| Görcsök             | 77, 101, 102, 125, 130, 208 | Kamilla            | 129                    |
| Görcsös állapotok   | 128                         | Kappanós           | 130                    |
| Görcsroham          | 134                         | Karbaj             | 81                     |
| Görögszéna          | 127                         | Katáng             | 130                    |
| Gőzők               | 71                          | Katharrusok        | 128, 138               |
| Gyökönke            | 128                         | Karfürdő           | 69                     |
| Gyomorhaj           | 102, 118, 139, 146, 200     | Karöntés           | 88                     |
| Gyomordaganat       | 138                         | Kedélyhaj          | 103, 243               |
| Gyomor égés         | 120, 126                    | Kedélybeteg        | 134                    |
| Gyomor elgenyedés   | 147                         | Keménymag          | 131                    |
| Gyomor erősítő      | 136                         | Keresztesontfájás  | 244                    |
| Gyomorfekély        | 206                         | Keskenyütífű       | 131                    |
| Gyomorfü            | 142                         | Kevert fürdő       | 65                     |
| Gyomorgörcs         | 207                         | Kézbaj             | 81                     |
| Gyomorhurut         | 205                         | Kéztürdő           | 69                     |
| Gyomorkeserű        | 142                         | Kiküszöbölés       | 142                    |
| Gyomornyomás        | 131, 134                    | Kiütések           | 76, 141, 244           |
| Gyomorsav           | 207                         | Kőbaj              | 80, 101, 122, 139, 225 |
| Gyomor szelek       | 126                         | Kőbánta'mak        | 246                    |
| Gyomortisztító-szer | 149                         | Kőhégés            | 128                    |
| Gyopár              | 128                         | Kólika             | 125, 246               |
| Gyuladások          | 135, 209                    | Korpa              | 132                    |
| Hajtó-szer          | 146                         | Krétaleszt         | 132                    |
| Hályog              | 218                         | Lábbajok           | 247                    |
| Hang elvesztés      | 213                         | Lábdaganat         | 100, 253               |
| Hányás              | 137                         | Lábfájdalom        | 74, 99                 |
| Hársfaszén          | 143                         | Lábgőzfürdő        | 77, 78                 |
| Hársfavirágthea     | 128                         | Lábhidegség        | 98                     |
| Hasmenés            | 119, 121, 219               | Lábizzadás         | 98                     |
| Hátöntés            | 84                          | Lábpólya           | 97                     |
| Himlő               | 93, 105, 220                | Lábuj fájdalom     | 81                     |
| Hólyagbajok         | 80, 223                     | Lábúszók           | 254                    |
| Hólyaghurut         | 224                         | Lavandula          | 133                    |
| Hólyagkő            | 225                         | Láz                | 255                    |
| Homokbaj            | 101, 225                    | Légeső             | 120                    |
| Hörgők              | 128                         | Lélekzés           | 256                    |
| Hugykő              | 123, 137, 141               | Lélekzési nehézség | 140                    |
| Hülés               | 77                          | Lenmag             | 133                    |
| Hurut               | 227                         | Lép                | 131                    |
| Hypochondria        | 228                         | Libatopp           | 134                    |
| Ibolya              | 129                         | Linka              | 134                    |
| Idegbaj             | 230                         | Lókörmű szattyu    | 135                    |

|                       |                              |                       |                         |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>Máj</b>            | 131, 134                     | Sérülés               | 118                     |
| Májbaj                | 122, 126, 141, 143, 145, 147 | Sérvek                | 273                     |
| Mályva                | 127, 136                     | Shawl                 | 96                      |
| Mályva gyökér         | 127                          | Skrophulózus betegség | 143                     |
| Mandola olaj          | 135                          | Sömör                 | 281                     |
| Meghűlés              | 126                          | Sorvadás              | 129, 131, 143, 276      |
| Méhsor                | 155                          | Spanyolköpeny         | 103                     |
| Meil                  | 120, 123                     | Szájbaj               | 81                      |
| Menta                 | 136                          | Szájvíz               | 145                     |
| Méz                   | 138                          | Szamárköhögés         | 129                     |
| Méz-szemviz           | 138                          | Szamócza              | 141                     |
| Mezei zsurló          | 137                          | Szárazbetegség        | 284                     |
| Migraine              | 257                          | Száraz kiütések       | 95                      |
| Mirigy daganat        | 145                          | Szédülés              | 134, 140, 287           |
| Mosások               | 90                           | Székrekedés           | 289                     |
| Nedves ing            | 102                          | Szélhűdés             | 105                     |
| Nehéz lélekzés        | 128, 129                     | Szélütések            | 293                     |
| Nyakmirigy            | 77                           | Szem baj              | 81, 146, 296            |
| Nyakpólya             | 95                           | Szemfű                | 142                     |
| Nyálka feloldás       | 129                          | Szemfürdő             | 71                      |
| Nyálkaláz             | 258                          | Szemviz               | 126                     |
| Nyelési nehézség      | 91                           | Szénavirág            | 101, 143                |
| Öblögető víz          | 145                          | Szénavirág főzet      | 80                      |
| Olajok                | 116                          | Szénavirágfürdő       | 64                      |
| Öltások               | 258                          | Szénpor               | 143                     |
| Öntések               | 81                           | Szív baj              | 102, 139, 301           |
| Orbánáz               | 259                          | Szív dobogás          | 137, 140                |
| Orrvérzés             | 137                          | Szívó olaj            | 147                     |
| Podagra               | 105                          | Szív vizkór           | 139                     |
| Pólyák                | 94                           | Szülés                | 306                     |
| Porcsin-cikkászár     | 139                          | Tagszagatás           | 105, 144                |
| Porok                 | 115                          | Tályog                | 127                     |
| <b>Rák</b>            | 262                          | Tanics                | 144                     |
| Rekedtség             | 263                          | Tavaszi kankalin      | 144                     |
| Részfürdő             | 69                           | Térddaganat           | 306                     |
| Részleges mosás       | 94                           | Térd öntés            | 81                      |
| Rheumatikus bántalmak | 86, 123, 130, 264            | Térd pólya            | 98                      |
| „                     | 139                          | Testi gyulladás       | 131                     |
| Rosmarin              | 139                          | Thea                  | 115                     |
| Rothadás              | 118, 128                     | Timsó                 | 144                     |
| Rövidpólya            | 101                          | Tinktúrák             | 114                     |
| Ruta                  | 139                          | Tölgyfakéreg          | 145                     |
| Rüh                   | 268                          | Torokbaj              | 81, 102, 127, 128, 136  |
| Saláta olaj           | 140                          | „                     | 307                     |
| Santal                | 141                          | Torokdaganat          | 129                     |
| Sápkor                | 133, 270                     | Torok elgyenyedés     | 147                     |
| Sárgasság             | 146, 272                     | Torokgyík             | 308                     |
| Savanyu káposzta      | 142                          | Torokgyulladás        | 96                      |
| Sebesülés             | 142                          | Tüdőbaj               | 102, 120, 123, 128, 300 |
| Sebgyulladás          | 128                          | Tüdőfű                | 132, 145                |

|                |                       |                    |                                  |
|----------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------|
| Tüdőlégdaganat | 309                   | Vértolulás         | 97, 103, 130, 134, 140, 323      |
| Typhus         | 73, 93, 105, 312      | Vérzés             | 137                              |
| Tyukszem       | 79                    | Vese               | 126, 127, 131                    |
| Üdülés         | 147                   | Vesebaj            | 80, 101, 121, 122, 147, 324      |
| Ülőgőzfürdő    | 79                    | Vesekő             | 123                              |
| Üröm           | 145                   | Vida-táncz         | 325                              |
| Vadszilva      | 146                   | Vidra-elecke       | 146                              |
| Végbél         | 145                   | Vizellési bajok    | 326                              |
| Végbélsipoly   | 145                   | Vizellési nehézség | 101, 137                         |
| Vérfelbomlás   | 317                   | Viz ivása          | 105                              |
| Vérfolyás      | 318                   | Vizkór             | 80, 102, 121, 122, 123, 127, 329 |
| Vérhányás      | 137, 319              | »                  |                                  |
| Vérmérgezés    | 82, 128, 131, 143 321 | Vörhenyláz         | 331                              |
| Vérömlések     | 138                   | Zab                | 147                              |
| Vérszegény     | 74, 101, 126          | Zabszalmafürdő     | 65                               |
| Vértisztítás   | 141                   | Zsálya             | 147                              |



A **Kneipp-kúra** használatánál fontos dolog, hogy az e műben felsorolt gyógyszerek (lásd a házi gyógytárt a . . . lapon) helyesen praeparálva a gyógyrendszernek megfelelően alkalmaztassanak. E tekintetben igazán elősmerendő az a buzgalom, melyet **Vértés Lajos** lugosi gyógyszerész a Kneipp Seb. plebános úr utasítása szerinti gyógyszerek előállítására körül kifejt. Vértés Lajos úgyszólván az egyedüli specialista a Kneipp-gyógyszerek gyártásában és **K n e i p p** összes gyógyszerei és különlegességeiben tetemes áldozatok árán teljes raktárt rendezett be s képes minden szükségleteknek a legpontosabban megfelelni.

A Kneipp Sebestyén plebános úr által ajánlott **vásznak és gyolcsok** behozatala körül kiváló érdemeket szerzett **Haris, Zeillinger és társa** czég (Budapest, Váci-utca 13. sz.), mely feladatul tűzte ki magának, hogy a plebános áldásos tanait, bár nagy áldozatok árán a ruházat terén nálunk is mihamarább meghonosítsa. Ezen tartós és kitűnő vászon, mely finomabb és durva minőségben nevezett czégnek állandó raktárkészlete, a legtagabb körökben tért hódított és a testi egészségre való rendkívüli jó hatásánál fogva a gyapjuszöveteket forgalmi kelendőség tekintetében nagyban fölülmúlja. A ki viselte már ezen kellemes, télen is meleget tartó szöveteket, aligha fog többé másféle készítményeket felvenni.

Wörishofentől 9 kilométernyire fekszik **Mayenbad-gyógyfürdő**, mely Wörishofen környékén a legrégebben létező vízgyógyintézet. Szép csendes erdős vidéken fekszik és legkivált oly fürdővendégeknek ajánlatos, kik Wörishofenben nem tudtak megfelelően elhelyezkedni, vagy a kiknek a betegek sokasága folytán kellemetlen az ott tartózkodás.

A **Mayenbadi-gyógyház** barátságos szobákkal, szép gyógykerttel és kényelmes fürdő-berendezéssel rendelkezik, s kitűnő ellátás és lelkiösmeretes orvosi kezelés mellett árszabása rendkívül olcsó.



**A Budapesti Központi Tejcsarnok Szövetkezetének** működése több orvostudományi tekintélyek által figyelemmel kísérve, az élelmezési intézmények egyik legáldásosabb vívmányainak ismertetett el. A Kneipp kúra életrendi szabályainak egyik jelesebb pontja a tej élvezete, mely tudvalevőleg mindazon anyagokat tartalmazza, melyeknek tápláló ereje a gyors vérújítást s a vízkúrával kapcsolatban a test edzését, megifjodását legnagyobb mértékben eredményezi. Igen, de ez csak oly esetben érhető el, ha gondoskodva van arról, hogy a tej élvezete annak hamisítatlan és legtermészetesebb állapotában tétetik lehetővé. Erről pedig a központi tejcsarnok szövetkezete fentemlitett bizonyítékoknál fogva a legfigyelmesebb módon gondoskodott. Aláveti magát az állam korlátlan ellenőrzésének. Istállóí folytonos állatorvosi vizsgálat alatt tartatnak és az állatok csakis egészséges természetes takarmánnyal lesznek ellátva. Ezenkívül bárkinnek jogában áll minden időben a szövetkezet orvosainak működését egy állatorvos akadémiai tanár által ellenőrizni, mely alkalmak esetén a felmerülő költségeket a központi tejcsarnok szövetkezete készséggel viseli. Hogy mily mértékben emelkedik évről-évre, minden oldalról a pártfogás, abból tűnik ki legszembeszökőbben, hogy a központi tejcsarnok forgalma a múlt évekhez képest tetemesen emelkedett — 9,059,765 liter elsőrendű teje volt az idén a múlt évi 7,194 373 liter ellenében, tehát majd két millió literrel több, mely kerek ötezer liter napi forgalom emelkedésének felel meg.

Jelen mű olvasói lépten-nyomon találkozhattak a szerző igen komolyan ajánlott utasításával, mely szerint ruházatunk azon része, mely a testet közvetlen éri, határozottan legelső sorban követeli meg a figyelmet. Fordítsunk, gondot a bőr megedzésére, ne feledjük azonban, hogy éghajlat és időjárás szeszélye minden szervezetet befolyásol, s a hűlés minden faja: a köhögéstől a rheumáig, meg nem említve a veszedelmes eseteket, legkönnyebben tartható távol, ha a minden időszakban, bármely légváltozás alatt is egyenlő meleget tartó **Kneipp-féle trikót testvédőt** hordunk. A Kneipp-féle trikót legmegbízhatóbb és leg-

valódibb gyártmányai pedig tudtunkkal **Kirchknopf és Adám** czégnél (Budapest, Ferencziek-tere 9. sz.) találhatók fel leginkább, mely czég készséggel küld kimerítő árjegyzéket és felvilágosítást azoknak, kik ez iránt oda fordulnak.

A **Thurbad** néven általánosan ösmert Kneipp-féle gyógy- és vizgyógyintézet **Thurgau**-ban, a tulajdonosok **Winterhalter Testvérek** vezetése alatt az európai színvonalon álló fürdők között egyik legfigyelemreméltóbb intézet. A fürdő minden modern kényelemmel van berendezve. Van ott hideg és meleg uszoda, tágas kertek és ebédlők, pompás sétányok s körülötte a sveiczi alpok és a bodeni tónak tündéri panorámája gyönyörködtetik a gyógyvendéget. Bármily kényes igényekkel éljünk is, ez intézet vezetősége minden irányban és ízlésnek úgy előzékenység, mint az árak méltányossága tekintetében a legpontosabban felel meg.

**Ebenhecht Ottó** Schärding városi (felső Ausztria) gyakorló orvos **hidegvízgyógy-intézete** elvitathatlanul a látogatók legnagyobb számát (1892-ben 703 gyógyvendég) s a legtöbb eredményeket mutatja ki Tulajdonosa ez évben nagyítja helyiségeit, hogy t. vendégei igényeinek teljesen megfelelhessen.

A vegyi termékek gyártásában legelső sorban kiváló figyelmet érdemel **Krayer J. és társa** első rangu lenolaj-kencze, máz- és festékgyára, mely aránylag rövid idő alatt tette czégét közkedvelté és messze vidékekről keresetté. A lelkiösmeretes és pontos czég e'ső rangu gyártmányainak nagy hasznát veszik oly gépgyárak, vasutak, gazdaságok és iparosok, kik készítményeiknek megközelíthetetlen minőségű anyagok felhasználásával kívánnak valódi értéket szerezni és saját hasznukat józan gyakorlati szellemmel abban keresik, hogy legjobb minőségű kátrányt karbolt, creolint vagy gép-olajat, kocsikenőt és fénymázat avagy Anilint, Indigot és több efélét fogyasztanak Krayer J. és társa czég gyárából, mely készséggel küldi árjegyzékeit és utal e könyv mellékletén levő hirdetésre.

**Traunstein-fürdő** Felső-Bajorországban a Kneipp-kúráknak egyik legmegfelelőbb intézete. Ugy enyhe kelleme éghajlata, mint valóban költői fekvése az üdülésre vágyóknak mindazt képes nyújtani, mire erő, egészség és életkedv visszanyerhetésénél okvetlen szükség van. Nagy előszeretettel keresik fel az idegenek, kik menekülve a mindennapi élet zajából a természet nagyszerűségében, a hegyi erdőségek véghetetlen csöndjében nyugalmat és pihenést keresnek. Ezenfelül a leggondosabb intézeti ellátásról és szakszerű orvosi kezelésről gondoskodott a tulajdonos **Dr. Wolf G.**, Kneipp plébános úr módja szerint, melynek alkalmazása lég és vízkúra tekintetében a legfényesebb eredményeket mutatja fel.

**Dr. Guggenberg Ottó Brixen-i** (Déltiról) **vizgyógyintézte** 3 év óta áll fenn, igen szép és éghajlati tekintetben nagyon előnyös és egészséges fekvésű. A déli vasuton közvetlen kocsikon 16 óra alatt lehet oda érni. Az intézetet sok esetben keresték fel magyarországi vendégek és több magyar napilap igen előnyösen nyilatkozott róla. Többek között eredményes kurában részesültek ott: a Kállay-család (miniszter) Dr. Fraknoi, püspök, Wohl Janka k. a. stb.

**Reform!** Nagy feltűnést keltett a **Sternberg Ármin és testvére** czégnél legujabban feltalált és szabadalmazott, czimbalommal kombinált zongora, mely az 1892. évi bécsi zene- és színművészeti kiállításon aranyéremmel lett díjazva. Nem kevesbé megérdemelt kitüntetésben részesülnek az ugyanazok által feltalált „Columbus” czimbalomverők, melyek czélszerű szerkezetük és egyszerűbb kezelhetőségük által az eddig használt pamutozott verőket teljesen kiszorítják. A „Columbus” verők eddig nem ismert módon gyönyörű csengésű, domborodott hangokat csálnak a czimbalomból s művészeink által rendkívül felkaroltattak.



